dr. Mohammad Ali Toha Assegaf
Praktisi & Pengkaji Kedokteran Nabi

365 Tips Sehat ala Rasulullah

"Cerdas dan sangat mudah dimengerti".
—Ferrasta 'Pepeng' Soebardi
Artis

Penghargaan

"Upaya memelihara kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dr. Moh. Ali Toha Assegaf saya kenal sebagai pemerhati pengobatan ala Rasullah. Beliau tak hanya mendalami cara pengobatan tersebut, tetapi juga menggali dan mempraktikkannya. Beliau menerapkan pendekatan holistik dalam praktek dokternya serta menawarkan pemeliharaan kesehatan yang Islami yang sederhana dan mudah diamalkan, tetapi menghendaki kebersihan fisik dan mental. Pemeliharaan kesehatan tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam totalitas kehidupan sehari-hari seorang muslim. Buku ini bukan hanya menarik tapi juga insya Allah bermanfaat."

—**Prof. Samsuridjal Djauzi,**
Pengasuh Ruang Konsultasi Kesehatan *Kompas* Minggu

"Sehat itu pilihan. Memilih untuk tetap di jalan Allah adalah kesehatan yang hakiki. Melalui rasul-Nya Allah mengajarkan bagaimana agar kita sehat. Sehat hati karena iman dan tiada keraguan. Sehat lahir karena selalu beribadah. Saat makan, minum, dan prilaku lainnya buku sahabat saya, M.A.T.A., ini membimbing kita dengan 365 tips sehatnya. Cerdas dan sangat mudah dimengerti."

—**Ferrasta 'Pepeng' Soebardi**, Artis

365 Tips Sehat ala Rasulullah

dr. Mohammad Ali Toha Assegaf

hikmah

Prakata

PADA hakikatnya, Allah Swt. telah menciptakan manusia dalam sesempurnanya bentuk. Diberikan-Nya mekanisme unik dan otomatis dalam diri manusia sehingga bisa hidup di muka bumi ini dengan segala potensi dan kemampuannya. Ditinjau dari sisi kesehatan, tubuh manusia telah diberi ketahanan alami sehingga dapat menetralkan bahaya yang datang dari lingkungan sekitarnya dan akan membahayakan keselamatannya. Namun, gaya hidup manusia justru mengubah keseimbangan yang telah diciptakan Allah Swt. Munculnya banyak penyakit merupakan ekses dari kerusakan yang timbul dan harus diterima manusia agar ia menyadari apa yang telah diperbuatnya.

Nabi Muhammad Saw. telah memberikan banyak teladan kepada dunia Islam, bahkan dunia timur dan

barat, bagaimana berperilaku hidup sehat. Diajarkannya sikap mental dan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara holistik. Selain berjiwa dan bermental sehat, Nabi Muhammad pun memiliki stamina tubuh yang prima. Riwayat menyebutkan bahwa sepanjang hidupnya beliau baru dua kali mengalami sakit, salah satunya adalah sakit yang menghantar kematiannya.

Gaya hidup Nabi Muhammad merupakan gaya hidup yang sehat. Hal tersebut tercermin saat melihat pola makan beliau, jenis makanan yang dipilihnya, bagaimana beliau menjaga kebersihan dan penampilan, kegemaran beliau berolah raga, serta bagaimana cara beliau menempa mental dan kejiwaannya. Penelitian kedokteran belakangan makin mengakui bahwa semua yang beliau ajarkan adalah perilaku yang sehat dan menyehatkan.

Segala penjelasan dan anjuran dalam buku ini merupakan hasil penelaahan terhadap hadis-hadis Nabi besar Muhammad Saw., resep-resep tabib Islam terkemuka, resep-resep para herbalis, hasil penelitian di pusat-pusat penelitian di seantero dunia, dan hasil pengalaman pribadi penulis sebagai dokter praktik. Metode ini dapat dijalankan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan metode yang sudah dijalankan, karena keduanya tidak saling bertentangan. Penerapan metode yang ada dalam buku ini hendaknya melalui

pengawasan dokter atau tabib yang mahir, terutama bagi para pasien yang memiliki riwayat penyakit berat dan sedang menjalani perawatan dokter. Dengan berkonsultasi kepada dokter yang merawatnya, penulis berharap agar penderita penyakit dapat memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya.

Penulis tidak bermaksud menggurui dan menafikan praktik kedokteran yang sekarang berlangsung, tetapi bermaksud membuka dan melengkapi pemahaman tentang bagaimana menangani pasien secara lebih menyeluruh. Pendapat-pendapat dalam buku ini bukan dimaksudkan untuk mengganti sepenuhnya metode kedokteran konvensional, tetapi untuk dipelajari dan digunakan untuk melengkapi praktik pengobatan para dokter dan terapis Kedokteran Nabi. Dengan bentuk tips dan kiat, penulis berharap agar ilmu yang diberikan dapat dicerna masyarakat dengan lebih mudah dan dipraktikkan dengan praktis.

Akhir kata, manusia adalah tempat khilaf dan salah. Kritik dan saran yang membangun tentu kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini di kemudian hari. Semoga bermanfaat.

Jakarta, Maret 2009

Penulis

Lembar Persembahan

Tulisan ini dipersembahkan kepada orang-orang yang saya hormati, yaitu para guru sejak taman kanak-kanak sampai fakultas kedokteran, para spiritualis, semua guru agama saya, dan mereka yang telah memberikan inspirasi tentang bagaimana memaknai hidup, terutama Prof. DR. Samsuridjal Djauzi dan DR. Haidar Bagir. Begitu pula kepada Enang R. Asura, Rivai Hutapea, Taryono, seluruh awak Rumah Sehat Afiat (Rita, Neneng, Nisa, Pak Juatma, Fuad, dan Sarkim), serta mereka yang mendedikasikan dirinya untuk pengembangan pelayanan Sehat Alami dan Islami. Semoga Allah Swt. membalas semua kebaikan mereka.

Isi Buku

BAB 2. 365 KAPSUL SMART DARI NABI

Bab ini berisi pokok-pokok *"smart healing"* baik teoritis maupun praktis yang dikemas dalam 365 tips.

D. Smart Doa

Doa merupakan aktivitas yang diwajibkan bagi manusia sebagai hamba Allah. Jika dilakukan dengan baik dan benar, Allah akan mengabulkan doa kita. Subbab ini berisi 40 tips seputar doa yang dapat memberikan efek positif bagi kesehatan dan kualitas hidup.

E. Smart Medicine

Meskipun telah berusaha menjaga kesehatan tubuh, serangan penyakit tak ayal bisa menjangkiti manusia dari berbagai arah. Subbab ini akan menjelaskan cara membuat ramuan yang berguna untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit tertentu.

Bab 1

Pendahuluan

A. *Smart Healing*

SUATU hari datanglah seorang pasien ke meja praktik saya meminta pertolongan pengobatan atas penyakitnya. Dia melangkah masuk ke kamar kerja saya dengan ragu. Sebelum duduk, dia segera meminta kepada saya agar tidak diberikan obat yang mahal sambil berujar, "Dokter, uang saya hanya 50 ribu rupiah. Tolong berikan pengobatan seharga uang saya ini."

Mendengar hal tersebut tidak lantas membuat saya terkejut. Hal itu disebabkan hampir semua pasien yang berkunjung ke dokter memiliki kecemasan yang sama. Pada waktu seseorang duduk di kursi pasien, dia duduk dalam tanda tanya besar tentang biaya yang akan dikeluarkannya untuk menjalani pengobatan. Sebagai seorang dokter, saya menyadari bahwa kewajiban dokter adalah membuat pasien merasa nyaman di hadapannya karena perasaan nyaman dan aman itu sendiri akan menjadi obat bagi si pasien.

Pada kesempatan yang berbeda, saya mendapat pengalaman lain saat memberikan ceramah. Seorang ibu bertanya, "Dokter, saya ingin agar jika saya sakit dapat berobat dengan obat herbal. Namun, kenapa obat herbal mahal harganya?"

Saya rasa, dua pengalaman tadi sudah cukup memberikan gambaran tentang minat masyarakat terhadap pengobatan alami dan islami, tetapi disertai keresahan akan konsekuensi biaya yang harus dikeluarkannya.

Keresahan tersebut merupakan hal yang wajar karena sebagian besar masyarakat kita belum memahami cara memelihara dan meningkatkan kesehatan serta cara mengobati penyakitnya. Mereka masih berpandangan bahwa kesehatan itu diberikan (*given*) dan bertindak hanya setelah terserang penyakit. Padahal, banyak hal yang bisa mereka kerjakan untuk meningkatkan kesehatan, bahkan sebagian besar penyakit yang dialami dapat diobati dengan cara sederhana.

Untuk itulah saya menyusun konsep pengobatan *"smart healing"*, yaitu konsep hidup sehat yang cerdas dan mencerdaskan dengan metode sehat alami dan islami. Untuk memahami konsep ini dibutuhkan beberapa langkah agar dapat mengubah *mindset* kita. Adapun langkah pertama dalam memahami konsep *"smart healing"* telah saya uraikan dalam buku pertama *Smart Healing*. Langkah berikutnya adalah mempelajari pengobatan alami dan islami sesuai konsep *"smart healing"*, sebagaimana sudah saya jelaskan dalam buku saya yang kedua yaitu *Ketika Nabi Sakit*. Namun, kita perlu menanamkan konsep ini dalam bentuk tips-tips ringan harian. Untuk itulah buku ketiga ini dibuat, yang jika dipahami dan dijalankan akan sangat bermanfaat bagi kesehatan kita.

B. Mengapa Harus *Smart Tips*?

SMART tips disusun dengan mempertimbangkan *manhaj "smart healing"*, yaitu ***h**alal*, ***i**slami*, ***m**anfaat*, ***m**urah*, ***a**man*, dan ***h**olistik* (HIMMAH). Sebagaimana telah saya jelaskan dalam buku *Smart Healing*, sehat dalam pandangan Islam adalah sehat secara *fisik*, *jiwa*, *sosial*, dan *spiritual*. Itulah yang dimaksud sehat secara holistik. Kebanyakan masyarakat kita hanya berobat jika menderita sakit fisik saja, sedangkan penyakit jiwa hanya dipahami jika telah termanifestasikan dalam bentuk gangguan kesehatan yang kasat mata. Padahal ada yang menderita gangguan jiwa di antara masyarakat, tetapi tidak menyadarinya sehingga tidak segera berobat. Adapun penyakit sosial lebih tidak dikenali lagi sehingga yang merasakan keanehan adalah orang-orang di sekitarnya. Lebih sulit lagi dengan penyakit spiritual yang seringkali tidak dikenali oleh siapa pun, termasuk penderitanya sendiri. Untuk mengenali penyakit spiritual dibutuhkan perenungan yang mendalam yang kadang-kadang membutuhkan bimbingan dari guru (*ustaz*).

Konsep HIMMAH merupakan konsep yang mengacu kepada pola hidup sehat sesuai petunjuk Nabi Saw. Konsep ini meliputi, konsep *halal* yang sering kali kurang dipertimbangkan oleh kebanyakan masyarakat kita dalam memilih metode pengobatan. Jika seseorang menderita sakit maka muncul obsesi kuat untuk segera menyingkirkan penderitaan itu dengan cara apa pun,

yang sering kali tidak mempertimbangkan kehalalan dari obat yang diminumnya maupun metode yang digunakannya. Tak heran jika metode pengobatan yang tampak aneh justru segera mendapatkan respon yang kuat dari masyarakat. Memerhatikan fenomena yang ada di masyarakat, kehalalan dalam pengobatan memang belum mendapat tempat yang baik .

Pengobatan *Islami* adalah metode pengobatan dan penyehatan dengan mengoptimalkan segala petunjuk Rasulullah Saw., baik yang berhubungan langsung dengan kesehatan maupun tidak. Dalam *"smart healing"*, kita akan mempelajari segala cara hidup sehat yang diajarkan Rasulullah Saw. yang tidak diragukan *manfaat*nya. Adapun pengobatan yang belum jelas tidak dibahas, tetapi kami akan terus melakukan penelitian-penelitian untuk memastikan ada atau tidaknya manfaat dalam anjuran hidup sehat tersebut. Meskipun demikian, sepanjang anjuran tersebut jelas diyakini datang dari Rasulullah Saw., kami akan tetap memberikan tempat terhormat karena kami meyakini bahwa semua yang datang dari beliau pasti benar, meskipun kita belum mampu memahaminya saat ini.

Jika memerhatikan kekhawatiran masyarakat terhadap biaya pengobatan yang semakin mahal, cara yang dikembangkan dalam konsep *"smart healing"* ini mudah diterapkan dan *murah* biayanya. *"Smart healing"* bahkan bisa dilakukan tanpa biaya, terutama jika

menyangkut aspek ibadah dan doa yang menurut pengalaman penulis dapat memberi hasil yang memuaskan. Jika masih membutuhkan obat, dalam konsep ini digunakan rempah atau tanaman obat keluarga yang mudah penanaman dan pemeliharaannya serta memuaskan hasilnya.

Prinsip berikutnya adalah memanfaatkan obat yang *aman*, baik dari aspek dosis maupun efek sampingnya. Pada obat herbal ketepatan dosis sering kali terabaikan, meskipun demikian angka keracunan akibat over dosis obat herbal sangat jarang ditemukan. Namun demikian, perlu dipahami oleh semua pembaca bahwa semua bahan yang memiliki fungsi penyembuhan termasuk herbal dan bahan alami lainnya pasti memiliki dosis penyembuhan. Para herbalis terus-menerus mempelajari dan mengembangkan pengobatan yang memberi hasil lebih baik dengan dosis yang lebih kecil. Para herbalis harus memahami benar isi dan manfaat obat yang diberikan kepada pasiennya serta kemungkinan efek samping pengobatannya.

Prinsip *smart healing* yang terakhir yaitu pengobatan yang baik dan benar harus memberi dampak *holistik*. Artinya, pengobatan yang dilakukan dapat memperbaiki keempat aspek kesehatan, yaitu fisik, jiwa, sosial, dan spiritual. Terkadang, masyarakat salah dalam memahami maksud holistik. Mereka memahami pengobatan holistik sebagai pengobatan yang menggunakan

metode tradisional secara keseluruhan, mulai dari diagnosis, pengobatan, sampai prognosis/prospek penyakit. Konsep pengobatan *"smart healing"* tidak mengabaikan kemajuan pemahaman kedokteran dari manapun asalnya sepanjang memenuhi kriteria HIMMAH. Kami juga bermaksud mengoreksi pemahaman masyarakat tentang pengobatan holistik yang akhir-akhir ini cenderung melenceng kearah *khurafat*.

Selanjutnya, saya yakin bahwa jika kita semua mau menerapkan keseluruhan prinsip *"smart healing"* tersebut, kita akan mendapatkan kesehatan yang paripurna dan kehidupan yang lebih sejahtera.

C. Cara Kerja *Smart Healing*

KUNCI hidup sehat didahului dengan penyerahan diri secara total kepada Allah Swt. serta pengakuan atas kerasulan Muhammad Saw. dan itulah *Islam.* Selanjutnya, kita meyakini peran sentral Allah Swt. sebagai Sang Maha Penentu dan itulah *iman*. Agar mampu membangun spiritualitas secara cepat, kita hendaknya meyakini bahwa Allah Swt. selalu menyaksikan kita dan para malaikat mencatat semua perbuatan kita, dan inilah landasan ketiga yaitu *ihsan*. Ketiganya merupakan landasan pokok dari *"smart healing"*. Memanifestasikan hal-hal tersebut secara benar akan menjadi landasan bagi terwujudnya kesejahteraan hidup paripurna, yang ditandai dengan kesehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual.

Terdapat lima langkah menuju pola hidup sehat islami.

1. Menata ulang *mental pattern*, yaitu
    - memperbaiki atau mengobati penyakit hati serta
    - meyakini aspek penting sehat islami yang mencakup:
        - Allah adalah Tuhan sekalian alam;
        - Allah adalah Maha dari segala kesempurnaan sifat;
        - Allah menciptakan sistem dan mengatur jalannya sistem;
        - Al-Qur'an sebagai tuntunan hidup;
        - manusia adalah khalifah atau wakil Allah di muka bumi;
        - penyakit, rasa sakit, dan kesehatan ada dalam kekuasaan Allah;
        - Allah mendatangkan penyakit dan melenyapkannya;
        - Allah memberikan rezeki, termasuk kesehatan, kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya;
        - Rasulullah Saw. mencontohkan pola hidup sehat dan memerintahkan kita berobat jika sakit; serta
        - memupuk semangat *nafsul muthmainnah* agar selamat dunia-akhirat.

Selain itu, kita juga harus dapat mengubah *mindset* dengan mengikuti paradigma baru sebagai berikut.

- Menjadi sehat itu mudah.
- Menjadi sehat itu murah.
- Segala sepak terjang kita bisa menyehatkan.
- Sakit bisa dicegah.
- Penyembuhan penyakit tidak harus dengan intervensi dari luar, bahkan seringkali tidak membutuhkan obat.
- Kita bisa melakukan pengobatan sendiri dengan cara sederhana dan murah.

Masalahnya, telah terjadi salah kaprah dalam pemikiran orang modern bahwa semua persoalan hidup dipandang sebagai masalah yang *complicated* (rumit) sehingga diperlukan waktu untuk beranjak ke hal-hal yang sederhana.

2. Mempelajari metode pengobatan *"smart healing"* secara konsisten.

   Metode ini meyakini bahwa untuk hidup sehat, menyehatkan badan, bahkan menyembuhkan penyakit, bisa menggunakan lima aspek sebagai berikut.

   - Mengatur makanan.
   - Mengoptimalkan ibadah.
   - Membacakan doa–doa.
   - Penggunaan obat dari resep-resep Rasulullah Saw.
   - Memperbaiki lingkungan.

3. Menyusun langkah-langkah penyehatan bagi penderita penyakit.
4. Menyusun langkah-langkah peningkatan kualitas hidup, termasuk program pencegahan serta pengobatan penuaan dini dan penyakit degeneratif.
5. Menyempurnakan kesejahteraan hidup dalam arti luas untuk mencapai kebahagiaan sejati.

Inilah cara baru untuk meningkatkan dan menyelesaikan masalah kesehatan tanpa memberikan dampak negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. Saya telah mencoba menerapkannya dalam kehidupan dan juga kepada para pasien. Hasilnya sungguh menakjubkan. Dalam penerapan metode ini, kami merasakan bahwa sehat menjadi mudah dan murah, angka kesakitan menurun drastis, dan beberapa penyakit degeneratif membaik tanpa obat kimia. Dalam praktik, saya menemukan banyak pasien dapat disembuhkan dengan cara-cara sederhana ini, mulai dari penderita sakit maag, stroke, hepatitis, asma, tekanan darah tinggi, dan penyakit menahun lainnya.[]

BAB 2

365 Kapsul Smart dari Nabi

A *Smart Behaviour*

1

Allah Swt. berfirman, *".....dan siapa yang kikir sesungguhnya ia kikir terhadap dirinya sendiri. Dan Allah Maha Kaya, sedangkan kamu adalah orang-orang yang berkehendak (miskin dihadapan Allah)"* (QS. Muhammad: 38). Kikir dimulai dari cinta dunia yang berlebihan, takut miskin, hati selalu cemas, dan tidak bahagia. Akibatnya, otak akan mudah terserang gangguan seperti pikun dan sulit tidur. Kesedihan yang berkepanjangan akan menyebabkan penderita mudah terserang penyakit paru-paru.

2

Marah merupakan manifestasi kesedihan dan kesombongan. Orang yang sedang marah terlihat dari respon anggota tubuhnya seperti tangan gemetar, muka memerah, dan jantung berdebar kencang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa orang yang sedang marah pada hakikatnya membebani otak, pembuluh darah, dan jantungnya dengan beban yang berat. Kemarahan yang berulang-ulang menunjukkan bahwa pelakunya menderita penyakit hati dan berisiko terserang tekanan darah tinggi, stroke, depresi, penyakit saraf pusat, penyakit jantung, dan vertigo.

3

Pola pikir kedokteran Nabi memiliki beberapa perbedaan dengan kedokteran modern. As Suyuthi *rahimahulullah* mengatakan bahwa sakit dapat disebabkan oleh enam hal, yaitu gangguan oleh *udara*, kesalahan dalam *makan-minum*, kekeliruan gerak, *istirahat kurang atau berlebihan*, *gerak atau respon emosi berlebihan*, istirahat emosi secara berlebihan, *keadaan jaga dan tidur* yang tidak proporsional, adanya *retensi* cairan yang berlebihan, *serta* adanya gangguan *emisi* atau pengeluaran cairan dari tubuh.

4

Istirahat berlebihan dapat melemahkan fisik dan jiwa serta menggumpalkan energi (*chi*) tubuh. Akibatnya, sari makanan tidak terserap dengan baik dan peredaran darah melambat sehingga dapat menyebabkan gangguan pada jantung dan otak. Oleh karena itu, Nabi Saw. mengajarkan sebuah doa, *"Allahumma inniy a'udzubika minal hammiy wal hazn, wa a'udzubika minal ajzi wal kasal, wa a'udzubika minal jubni wal bukhl, wa a'udzubika min gholabatid-dain wa qohrir rijaal."* Artinya, "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dan aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan kikir, dan aku berlindung kepada-Mu dari terlilit hutang dan ditekan oleh orang (yang zalim)."

5

Jalan spiritual orang mukmin ditandai dengan sikap sabar terhadap segala cobaan yang dihadapi, syukur atas segala anugerah yang diterima, dan ikhlas terhadap ketentuan Allah Swt. Sikap sabar ditandai dengan *berusaha* mengatasi masalah yang dialami, *berdoa* memohon kekuatan dan pertolongan Allah, serta *berserah diri* kepada Allah. Mengembangkan spiritualitas secara baik akan menyehatkan.

6

Menjaga kesehatan berarti melindungi diri dari suhu udara yang terasa dingin dan panas, menghindari angin (terutama pada malam hari), serta meminimalkan pengaruh polusi. Pengaruh makan dan minum yang tidak seimbang, makan-minum berlebih atau kurang, dan makan dengan gizi tidak seimbang, telah terbukti mengganggu keseimbangan tubuh serta menyebabkan sakit.

7

Kebiasaan bertahan dalam posisi tertentu yang tidak ergonomis dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan sendi. Sementara gerakan tubuh yang tidak terkendali dapat menyebabkan terkilir, patah tulang, dan gangguan gerak lainnya. Begitu pula gerak tubuh yang berlebihan dapat merusak otot, merusak bantalan sendi, menyebabkan cedera pada saraf, dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan pembengkakan jantung.

8

Petunjuk hidup sehat dari Nabi Saw. juga menyangkut aktivitas tidur. Beliau mencontohkan posisi tidur yang baik, yaitu posisi tidur dengan miring ke kanan dan tangan kanan mengganjal kepala. Posisi tidur yang miring ke kiri dikhawatirkan akan menimbulkan penekanan lambung sehingga dapat mengganggu pencernaan. Posisi tidur miring ke kiri juga dapat menekan jantung sehingga memengaruhi kemampuan kerja jantung serta mengganggu irama dan kemampuan memompanya.

Pengaruh udara terbukti bisa menyebabkan seseorang jatuh sakit. Masyarakat biasa menyebutnya dengan masuk angin. Dalam kedokteran barat, tidak ada istilah masuk angin. Jika diperhatikan, seseorang bisa mengalami sakit karena perubahan cuaca. Perubahan suhu udara yang ekstrim, angin berkecepatan tinggi, dan polusi udara dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan bisa mengganggu metabolisme tubuh.

Betapa hebat Rasulullah Saw. Beliau menganjurkan kita untuk mencuci tangan sebelum makan, meskipun pada saat itu orang belum mengenal bahkan belum pernah melihat kuman. Namun, beliau sudah memahami bahwa tangan sering bersentuhan dengan berbagai benda yang mungkin mengandung berbagai kuman. Kuman yang masuk E perut dapat menyebabkan munculnya penyakit yang sulit dideteksi dan sering kali sulit diobati.

11

Banyak saudara kita yang membutuhkan bantuan materi. Oleh karena itu, di samping mengeluarkan zakat, kita juga diharapkan mengeluarkan infak sebagai tambahan untuk meringankan penderitaan orang miskin. Rasulullah Saw. bersabda, "Sembuhkan penyakitmu dengan bersedekah." Orang yang sedang sakit dianjurkan untuk bersedekah agar Allah meringankan penderitaannya. Hal tersebut disebabkan sedekah dapat mencegah penyakit, meringankan penderitaan orang sakit, serta mempercepat kesembuhan.

12

Waspadai bahaya penyakit hati terhadap kesehatan Anda. Risiko kanker dan hepatitis akan naik pada orang yang memiliki sifat dengki, sombong, suka memfitnah, dan pendendam. Al-Ghozaly mengatakan bahwa dendam mendorong terjadinya penyakit kanker. Rasa iri juga merusak beberapa organ utama tubuh dan menyebabkan gangguan hormonal yang menimbulkan terjadinya beberapa penyakit, di antaranya kencing manis.

13

Allah Swt. menciptakan manusia dalam sesempurna bentuk. Di antara manusia, yang paling sempurna bentuknya adalah Rasulullah Saw. Anas bin Malik r.a. menggambarkan keindahan Rasulullah Saw. sebagai berikut, "Nabi Saw. berkulit cerah, cara berjalannya tegap, tangannya lembut, badan serta bajunya selalu bersih, dan beliau Saw. selalu harum" (musnad Ahmad). Semoga Allah Swt. memberi kesempatan kita bertemu beliau dan mendapatkan syafaatnya kelak di hari akhir. Amin ya rabbal 'alamin.

Manfaat makanan bagi kesehatan tubuh dan juga kenikmatan makan akan kita dapatkan jika kita membiasakan diri memulai prosesi makan dengan mencuci tangan, membaca *bismillah*, makan secukupnya (tidak berlebihan), berhenti makan sebelum kenyang, serta tidak menyisakan makanan yang menunjukkan ciri orang yang berbuat pemborosan, karena Allah Swt. berfirman, "Sesungguhnya orang yang pemboros itu adalah sekutunya setan."

15

Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya sifat iri itu memakan kebaikan seperti api memakan sekam," (HR Bukhari). Yang dimaksud dengan kebaikan yaitu kebaikan yang diidamkan manusia dalam hidupnya, termasuk kesehatan. Orang yang merasa iri akan mudah terserang penyakit kencing manis, jantung koroner, gondok (*hyperthyroid*), liver, ginjal, sakit maag kronis, bahkan hati. Hal tersebut disebabkan iri hati memacu produksi hormon kortisol dan adrenalin yang menyebabkan glukoneogenesis (pembentukan gula dalam darah) meningkat, serta memacu kerja jantung yang dapat mengacaukan irama jantung.

16

Penyakit hati (*qalbun*) adalah berbagai gejala yang menunjukkan sikap atau perilaku yang salah dalam kehidupan manusia dan—ternyata—memberi akibat buruk terhadap kesehatan. Ibnu Qayyim menyebutkan ada tiga penyebab seseorang menderita penyakit hati, yaitu sering melakukan maksiat, gemar berfoya-foya, serta cinta dunia secara berlebihan. Al-Qur'an menyebutkan enam hal dari dunia yang sering dicintai manusia hingga seseorang lupa akan harga dirinya, yaitu wanita, anak, perhiasan, kuda (kendaraan), ternak (investasi), dan ladang (bisnis) (QS. 3:14).

17

Rasulullah Saw. bersabda, "Tidak masuk surga seseorang yang dalam hatinya ada rasa sombong sebesar biji sawi. Sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, seseorang suka memakai baju yang indah dan sandal yang indah, apakah ini termasuk sombong?" Rasulullah menjawab, "Sesungguhnya Allah itu indah dan suka pada keindahan, sombong itu menolak kebenaran dan menghina orang lain," (HR Bukhari-Muslim). Menolak kebenaran akan menyebabkan gangguan jiwa, sedangkan menghina orang lain akan menyebabkan penyakit gangguan pencernaan, vertigo, stroke, neuropathi, dan serangan jantung.

18

Olah raga merupakan cara hidup sehat yang dianjurkan Rasulullah Saw. Olah raga yang dianjurkan Rasulullah Saw. adalah berenang, berkuda, dan memanah. Renang bermanfaat menguatkan otot tanpa membebani sendi secara berlebihan, berkuda akan meningkatkan ketangkasan bergerak dan memberi kemampuan menggunakan daya ungkit bagi kepentingan hidup, serta memanah meningkatkan kewaspadaan dan membiasakan fokus.

19

Banyak orang kelebihan berat badan (*over weight*) dan kesulitan menurunkannya. Allah Swt. mengajarkan kepada umat Islam prinsip diet yang mudah dan luar biasa. Inilah diet untuk segala penyakit dan untuk menurunkan berat badan, sebagaimana firman-Nya, "Makan dan minumlah dan jangan berlebihan." Para ulama mengatakan bahwa ayat ini memberikan ½ dari resep hidup sehat. Dalam ayat lainnya Allah Swt. berfirman, "Makanlah rezeki dari Allah yang halal dan *thayyib* (baik)".

20

Rasulullah Saw. selalu menjaga kebersihan diri dan kesehatannya. Pada zaman orang belum mengenal betul manfaat olah raga, beliau Saw. sudah mencontohkan hidup sehat dengan olah raga, bahkan beliau adalah pemain gulat yang tak terkalahkan. Dalam sebuah pertandingan, beliau Saw. berhasil mengalahkan Rukanah, seorang jago gulat pada masa itu.

21

Terdapat enam jenis emosi yang jika terjadi dalam waktu lama dapat membahayakan kesehatan. Gejolak emosi berupa marah berlebihan dapat menyebabkan penyakit jantung. Takut yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit depresi. Cemas berlebihan mengancam ginjal. Sedih berlebihan dapat menyebabkan sakit pada paru-paru. Gembira berlebihan dapat menyulut penyakit jantung. Malu yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti maag dan liver. Oleh karena itu pengendalian emosi dapat menyehatkan badan.

22

Persaingan keras dalam kehidupan manusia modern menyebabkan angka kecemasan pada masyarakat—terutama yang hidup dalam ketidakpastian dan persaingan hidup yang makin berat—sangat tinggi. Jika Anda cemas, banyak-banyaklah membaca '*Hasbunallah wa ni'mal wakiil*' dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan menolong kita, memenuhi keperluan kita, dan melonggarkan kesempitan di dada. Laksanakan dan buktikanlah.

23

Sering marah atau marah berlebihan dapat menyebabkan penyakit pada jantung dan pembuluh darah. Rasulullah Saw. bersabda, "Marah adalah dari setan dan setan dari api, padamkanlah kemarahanmu dengan ber*wudu*." Rasulullah Saw. juga mengajarkan agar ketika kita marah dalam keadaan berdiri, hendaklah segera duduk, jika sedang duduk, hendaklah berbaring. Bacalah *istighfar* karena marah merupakan gabungan antara sombong dan sedih. Obat sombong adalah *istghfar*, lalu ber*wudu*lah sesuai anjuran Nabi Saw.

24

Di zaman perjuangan, para santri bersemboyan, "Berani hidup harus berani mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati saja. Hidup sekali, hiduplah yang penuh arti." Orang hidup harus berani menghadapi tantangan yang ada. Para tabib berpendapat bahwa takut yang berlebihan dapat menyebabkan sel-sel otak menjadi rusak sehingga dapat memicu penyakit alzheimer, parkinsonisme, pikun dini, dan cepat tua. Untuk menguatkan hati, perbanyaklah membaca *'Laa haula wala quwwata illa billah'*.

25

Rasa malu yang berlebihan karena aibnya diketahui oleh orang banyak dapat menyebabkan depresi. Keadaan ini bisa memicu keinginan bunuh diri, mendorong terjadinya impotensi, dan menurunkan daya ingat. Mengobati rasa malu yang berlebihan dilakukan dengan cara melaksanakan shalat taubat dan memperbanyak membaca *istighfar*.

Adrenalin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal, suatu kelenjar yang terletak pada ujung atas ginjal. Hormon adrenalin meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan kewaspadaan. Bersama hormon kortisol, hormon adrenalin dapat memacu pembentukan glukosa. Orang yang gembira secara berlebihan akan terpompa adrenalinnya. Dalam jangka panjang, keadaan ini dapat mendorong terjadinya penyakit kencing manis, maag, penyakit jantung, serta kelemahan saraf dan otak.

27

Kehilangan sesuatu yang dicintai menyebabkan seseorang menjadi sedih. Allah Swt. menjelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran (3) ayat 14 bahwa kenikmatan dunia yang sering menarik hati manusia ada enam hal, yaitu wanita atau pasangan hidup; anak; perhiasan; kuda, mobil, atau kendaraan lainnya; ternak atau investasi; serta sawah, perusahaan, atau bisnis. Rasa sedih yang berlarut-larut terjadi jika kita terlalu mencintai kesenangan dunia. Itulah yang memicu terjadinya penyakit paru-paru, menekan fungsi kelenjar, dan mengganggu keseimbangan hormonal. Oleh karena itu, perbanyaklah membaca Surah Al-Insyirah saat shalat.

28

Salah satu penyebab penyakit yaitu gangguan istirahatnya emosi. Kurang istirahatnya emosi menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung. Terkadang, karena kita sudah berada dalam *comfort zone*, emosi menjadi istirahat. Istirahatnya emosi ditandai dengan pikiran bebas dari segala beban pribadi dan sosial. Istirahatnya emosi secara berlebihan dapat menyebabkan kita tidak peduli dengan lingkungan di sekitar kita.

29

Istirahatnya emosi sangat diperlukan untuk memberi kesempatan otak dan hati agar rileks. Namun, istirahatnya emosi secara berlebihan menyebabkan sikap asusila. Akibatnya, kita akan dikucilkan oleh lingkungan. Kecenderungan melemahnya emosi dapat diatasi dengan memperbanyak sedekah. Hal tersebut disebabkan sedekah meningkatkan silaturahmi dengan lingkungan dan menentramkan hati.

30

Rasulullah Saw. memompakan optimisme penyembuhan dalam hadisnya yang terkenal,"Semua penyakit ada obatnya." Hadis ini memberikan optimisme kepada pasien untuk terus berobat dan memberikan optimisme kepada para dokter atau tabib untuk meneliti dan menemukan obat-obat baru. Ternyata, optimisme juga memberikan kekuatan positif bagi para pasien. Setelah 15 abad, para dokter baru mau mengakui kekuatan optimisme dalam penyembuhan penyakit.

31

Salah satu kunci sehat adalah selalu berprasangka baik kepada Allah Swt. Prasangka baik kepada Allah Swt. akan membuahkan banyak kebaikan. Optimisme agar sembuh dari sakit merupakan bentuk prasangka baik orang mukmin kepada Allah Swt. Al-Qur'an mengingatkan kita sebanyak lima kali untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah Swt.

32

Dalam kedokteran Islam, para dokter muslim mendefinisikan sifat makanan menjadi dua macam, yaitu makanan yang memiliki sifat panas dan makanan yang memiliki sifat dingin. Dalam bukunya *Al-Qaanun Fiththiib*, Ibnu Sina membagi derajat metabolisme makanan menjadi empat derajat, yaitu panas atau dingin derajat satu, derajat dua, derajat tiga, dan derajat empat. Makanan yang termasuk derajat satu yaitu makanan yang memengaruhi fisik, tetapi tidak tampak jelas atau yang efeknya tidak langsung dirasakan.

33

Makanan derajat metabolisme dua menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, tetapi akhirnya dapat dikuasai oleh tubuh. Semua bahan gizi (nutrisi) termasuk dalam kategori ini. Secara fisik, perubahan pada tubuh setelah mengonsumsi makanan derajat metabolisme dua bisa dirasakan, misalnya tubuh merasa hangat atau panas. Bahan nutrisi tidak dipakai sebagai obat, melainkan digunakan sebagai cara awal dalam menanggulangi masalah kesehatan. Contoh makanan derajat dua yaitu kurma, kenari, dan wijen.

34

Makanan derajat metabolisme tiga memiliki ciri tidak dipengaruhi oleh tubuh, tetapi memengaruhi tubuh. Semua bahan obat termasuk dalam kriteria ini sehingga perlu kehati-hatian dalam penggunaannya. Penggunaan yang terus-menerus menyebabkan tekanan terhadap fungsi-fungsi tubuh tertentu. Oleh karena itu, obat tradisional (alami) tetap memiliki dosis dan masa pakai tertentu. Contoh makanan derajat tiga yaitu jintan hitam, kayu manis, temu lawak, sambiloto, dan bawang putih.

35

Makanan derajat metabolisme empat yaitu makanan yang dapat menghentikan fungsi tubuh. Adapun makanan yang termasuk kategori ini yaitu racun dan sebagian besar obat kimia. Obat kimia adalah zat yang bekerja menekan fungsi-fungsi tubuh tertentu. Namun, beberapa herbal juga termasuk kategori racun sehingga penggunaannya harus di bawah pengawasan dokter atau ahli pengobatan yang menguasai ilmu pengobatan herbal. Contoh makanan derajat empat yaitu kunyit putih, keladi tikus, tapak dara, pegagan, singkong genderuwo, dan benalu.

36

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting karena pada saat seseorang tidur akan terjadi revitalisasi organ-organ tubuh. Bahkan, terdapat penelitian yang mengatakan bahwa terlambat berangkat tidur akan mengganggu revitalisasi organ tertentu karena revitalisasi tersebut terjadi pada jam tertentu. Tidur terlalu lama dapat mengentalkan darah dan menimbulkan risiko serangan jantung maupun stroke. Tidur yang sehat adalah dua jam setelah makan malam dan bangun antara pukul 3—4 pagi karena serangan jantung dan stroke sering terjadi antara pukul 3—6 pagi.

37

Allah Swt. berfirman, "Janganlah kalian merasa rendah diri dan jangan pula merasa sedih, sesungguhnya kedudukan kalian sangatlah tinggi di hadapan-Ku, jika kalian menjadi orang mukmin." Ayat ini memberikan optimisme bagi orang mukmin bahwa seberat apa pun ujian yang diterima, tidak ada artinya dibandingkan nikmat iman berupa kedudukan yang tinggi di sisi Allah Swt. Rasa harap akan menumbuhkan optimisme, sedangkan optimisme akan menggairahkan hidup dan menyehatkan badan dengan menyeimbangkan gejolak emosi sehingga semangat hidup terpelihara.

38

Penanganan *central obesity* harus mempertimbangkan perilaku dan kepribadian pasien, apakah tipe A yang cenderung kompulsif (melampiaskan kekalutan dengan banyak makan), tipe B yang cenderung depresif (melampiaskan kekalutan dengan mengurung diri), atau tipe C yang moderat. Penanganan obesitas harus melibatkan psikolog (spiritualis). Jika obesitas tidak segera ditangani, akan berlanjut dan menyebabkan berbagai penyakit seperti hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit jantung dan diabetes tipe 2, yaitu diabetes yang tidak tergantung insulin.

39

Kedokteran Nabi mendasarkan filosofi pengobatan pada tiga hal, yaitu adanya obat untuk mengatasi penyakit, kewajiban orang sakit untuk berobat, dan keberadaan pengobat yang hukumnya fardu kifayah. Kita harus menanamkan pemahaman mengenai pokok-pokok pengobatan islami yang berlandaskan dua prinsip utama, yaitu yakinkan diri Anda bahwa tidak ada yang mampu menyembuhkan penyakit apapun selain Allah Swt. serta perbaiki kecukupan makanan dan jaga keseimbangan komposisinya.

40

Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya orang yang menjenguk orang sakit berada dalam cucuran buah panenan surga," (HR Muslim dan Ahmad). Demikianlah Allah Swt. memberikan balasan yang besar bagi orang yang menjenguk orang sakit dan menyemangati si sakit agar tidak merasa sedih dan berusaha mengobati dirinya. Kita juga diperintahkan untuk mengingatkan orang yang sakit akan tiga hal, yaitu sabar, ikhlas, dan syukur agar Allah memudahkan kesembuhannya.

41

Rasulullah Saw. bersabda, "Setiap muslim yang ditimpa kesedihan, Allah gugurkan dosa-dosanya seperti pohon menggugurkan daun-daunnya," (HR Bukhari-Muslim). Hadis ini mengukuhkan hadis lain tentang balasan bagi orang yang sabar jika ditimpa musibah. Orang yang ditimpa musibah berupa sakit, lalu ia menerimanya dengan sabar, Allah Swt. membalasnya dengan kasih sayang yang besar berupa digugurkan-Nya dosa-dosa orang tersebut.

42

Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur akan berisiko mengganggu keseimbangan hormon kortisol dan serotonin. Hormon kortisol yang tidak terkendali akan meningkatkan risiko menderita kencing manis (*diabetes mellitus*). Tidak stabilnya kadar hormon serotonin akan memengaruhi kestabilan emosi. Kekurangan hormon serotonin dapat menyebabkan depresi. Sementara kelebihan hormon serotonin menyebabkan kegembiraan tak terkendali sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung dan ancaman serangan jantung.

43

Aisyah ra. meriwayatkan cara tidur Rasulullah Saw. yang baik dan menyehatkan yaitu tidur cepat dan bangun cepat. Tidurlah setelah isya, dua jam sesudah makan malam (sekitar pukul 21.00 malam), dan bangun menjelang fajar untuk shalat tahajud hingga subuh. Setelah shalat subuh, hendaknya kita tidak tidur melainkan berzikir dan membaca Al-Qur'an sampai matahari terbit. Ini akan membuat badan segar, jantung lebih sehat, dan awet muda.

44

Sikap orang mukmin terhadap Tuhannya adalah menyeimbangkan antara harap dan takut. Harap akan rahmat dan pertolongan Allah karena Allah berfirman, "Sesungguhnya rahmat-Ku lebih luas dari segalanya." Meskipun demikian, kita harus memelihara rasa takut akan azab Allah Swt. yang digambarkan sangat dahsyat, dan takut kurangnya amal sholeh kita, agar kita selalu berhati-hati dalam hidup. Kehati-hatian, *insya Allah* akan menjauhkan kita dari berbuat maksiat kepada Allah Swt.

Bagaimana menjelaskan bahwa stres menyebabkan menurunnya keinginan, bahkan kemampuan seksual? Stres menyebabkan kadar hormon kortisol meningkat. Keadaan ini menghambat aktivitas beberapa hormon lainnya, termasuk hormon seks pria dan wanita sehingga stres dapat mengakibatkan keinginan seksual baik pria maupun wanita menurun.

Dr. Shawn Talbott dalam bukunya *The Cortisol Diet* menjelaskan bahwa tujuan utama olah raga dalam program penurunan berat badan adalah peningkatan fungsi insulin, normalisasi kadar gula darah, menyeimbangkan kadar hormon kortisol dan serotonin yang secara keseluruhan mengurangi rasa ingin makan berlebihan. Dalam pengalaman praktik, lapar berlebihan pada orang gemuk sering kali disebabkan gangguan pencernaan atau sikap kompulsif karena adanya suatu obsesi yang belum tercapai, sikap kompulsif ini yang dilampiaskan lewat makan.

47

Tips hidup sehat tanpa obat adalah mengontrol tidur, di antaranya lama waktu tidur adalah 6,5 jam per hari. Rasulullah Saw. mengajarkan untuk tidur menghadap ke sebelah kanan. Lakukanlah olah raga ringan 20–40 menit per hari secara teratur sebanyak tiga kali seminggu. Bergerak dan menghirup udara segar pagi hari akan memperbaiki pernapasan Anda. Kendalikan stres dengan selalu berserah diri kepada Allah Swt.

48

Pengendalian stres dapat dilakukan dengan shalat secara *hudhur.* Jika ini belum dapat kita lakukan dengan baik, di samping shalat, stres juga bisa dikendalikan dengan menggunakan aroma terapi. Pilihlah *essence* bunga lavender karena aromanya membuat kita rileks. Aroma terapi dengan *essence* lavender sebaiknya dipasang setelah shalat isya karena aroma lavender menenangkan pikiran sehingga sering kali menyebabkan kantuk.

49

Betapa sulitnya menurunkan berat badan. Anda dapat melakukannya dengan memerhatikan lima aspek, yaitu melakukan manajemen stres (kendalikan stres dan emosi), mengatur agar makan tidak berlebihan, makan beraneka ragam makanan, memanfaatkan *food supplement* secara rasional (hanya jika Anda yakin kurangnya masukan zat gizi), dan selalu melakukan evaluasi program diet Anda.

Pandangan Islam terhadap sakit sangatlah berbeda dibandingkan pola pikir barat. Sakit adalah karunia Allah Swt. yang diberikan untuk orang-orang yang dicintai-Nya. Rasulullah Saw. bersabda, "Allah Swt. tidak memberikan musibah kepada orang mukmin kecuali salah satu dari dua perkara, mungkin dia memiliki dosa yang tidak bisa diampuni kecuali dengan cobaan itu, atau dia akan dinaikkan derajatnya di hadapan Allah dengan cobaan itu." Sakit yang disikapi dengan rasa ikhlas akan menggugurkan dosa-dosa seorang hamba dan memiliki nilai pahala yang besar dihadapan Allah Swt.

51

Melawan stres merupakan tindakan yang tidak mungkin dilakukan, begitu pula menghindarinya. Kita hanya butuh kemampuan mengendalikan stres agar kita mampu menjaga keseimbangan hormonal tubuh termasuk kortisol, mempertahankan fungsi kekebalan, dan menormalkan rasio metabolisme. Mengontrol kadar kortisol berarti mengontrol kadar gula darah. *Metabolic rate* yang normal akan memberi kesempatan tubuh berkonsentrasi melakukan revitalisasi organ-organ utama, seperti jantung, ginjal, paru-paru, hati, dan lambung.

52

Keseimbangan tubuh terganggu oleh beberapa perkara, yaitu karena kita tidak menerapkan cara makan-minum dan memerhatikan kelayakannya; gangguan gerak dan diamnya tubuh, yaitu pergerakan otot maupun tulang yang pasif maupun yang aktif; gerak dan diamnya emosi, yaitu bergolaknya emosi atau matinya emosi seseorang yang dalam kedokteran disebut afek datar; serta pengaruh udara yaitu kelembapan suhu, kecepatan, dan kebersihan udara.

Salah satu penyebab sakit yang sering terjadi yaitu karena gangguan keseimbangan unsur-unsur tanah, api, air, dan udara dalam tubuh. Gangguan keseimbangan ini menyebabkan berbagai faktor kekebalan maupun pertahanan tubuh menurun. Jagalah keseimbangan tubuh sehingga daya tahan tubuh akan tinggi dan kuman pun tak mampu membuat Anda sakit.

Keseimbangan tubuh juga dapat terganggu karena gangguan tidur dan bangun. Tidur terlalu lama atau kurang tidur menyebabkan terganggunya keseimbangan hormonal. Gangguan retensi yang dimaksud yaitu tertahannya cairan di dalam jaringan atau di ruang-ruang udara di dalam tubuh maupun emisi (pengeluaran) cairan dari dalam tubuh. Tidur berlebihan menyebabkan tubuh menjadi lemah. Seluruh gangguan keseimbangan sangat dipengaruhi oleh tidak tertatanya hati serta pola pikir sehingga menata hati adalah obat penting bagi kesehatan secara umum.

55

Dalam praktiknya, kedokeran barat meyakini bahwa sakit merupakan hasil interaksi bagian tertentu dari tubuh manusia dengan faktor eksternal sehingga pengobatannya biasanya dengan melakukan intervensi dari luar tubuh. Intervensi dilakukan dengan memberikan obat kimia tertentu yang bekerja menghambat respon tubuh terhadap gangguan keseimbangan tubuh. Jika ini menjadi kebiasaan, tubuh akan kehilangan kemampuan alaminya dalam mengoreksi gangguan keseimbangan.

56

Penelitian kedokteran konvensional (barat) maju pesat dan sebagian besar penelitian tersebut berhasil menemukan obat dari suatu penyakit, meskipun terkadang mereka tidak mampu menemukan penyebab sesungguhnya dari keluhan-keluhan atau pun penyakit-penyakit tersebut. Sementara kedokteran Nabi berkembang secara lamban karena hanya sedikit diterapkan dalam kehidupan manusia modern, dan riset kedokteran Nabi tidak dilakukan secara konseptual dan sistematis.

Berdasarkan pemahaman kesehatan tradisional, kita dianjurkan untuk mempertahankan kesehatan dengan cara menjaga keseimbangan berbagai unsur dalam tubuh. Metode hidup sehat yang dicontohkan Nabi Saw. lebih mengutamakan pencegahan penyakit. Kita dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tersebut agar tidak sakit. Rasulullah Saw. bersabda, "Sebab dari sakit adalah makan makanan yang satu lebih dari makanan yang lain." Jika mengalami sakit, kita dianjurkan memulihkan keseimbangan terlebih dahulu. Jika belum sehat, barulah kita dianjurkan untuk minum obat.

Sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa penyembuhan penyakit tidak selalu harus dengan minum obat karena sebenarnya tubuh manusia telah dianugerahi Allah Swt. kemampuan untuk bisa mengatasi sendiri problem atau penyakitnya. Sebagai contoh, kelenjar-kelenjar pencernaan memiliki kemampuan membunuh kuman-kuman yang masuk ke tubuh melalui mulut, enzim *super oxyde dismutase* sebagai enzim antioksidan yang *built-in* (ada secara alami) di dalam tubuh manusia, serta cairan persendian yang melumuri persendian seperti fungsi oli menjaga keausan persendian. Tinggal kita yang harus pandai menjaganya.

59

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari 6,5 jam mengalami peningkatan kadar hormon kortisol (hormon yang meningkatkan kadar gula darah) dan hormon insulin 50% lebih tinggi dari biasanya, sedangkan resistensi insulinnya meningkat 40%. Peningkatan kadar insulin yang tidak diikuti dengan transportasinya ke jaringan akan mengakibatkan peningkatan gula darah. Jika kondisi tersebut terjadi terus-menerus akan memicu terjadinya *diabetes mellitus* (kencing manis).

60

Tidur diyakini sebagai salah satu kebutuhan vital makhluk hidup karena pada saat tidur tubuh kita melakukan revitalisasi organ-organ utama. Tidur yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya akan memengaruhi kesehatan dan kebugaran. Penelitian di University of Chicago menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari 6,5 jam per hari kadar gula darahnya akan cenderung meninggi, nafsu makan meningkat, dan berat badannya relatif lebih gemuk dibandingkan orang yang cukup tidur.

61

Akhlak Rasulullah Saw. sungguh elok dan menawan sehingga Allah Swt. memujinya, "Sesungguhnya engkau memiliki akhlak yang agung." Beliau Saw. tidak pernah menolak makanan dan tidak pernah memaksakan mencari-cari di luar yang sudah tersedia di rumahnya. Beliau suka makanan yang mudah didapat. Bahkan jika tidak ada makanan di rumah, beliau menahan lapar dan melanjutkan dengan berpuasa sunah.

62

Rasulullah Saw. menganjurkan agar kita mengunyah makanan sebanyak 32 kali. Penelitian kedokteran modern menunjukkan bahwa mengunyah dalam waktu yang cukup akan memberi kesempatan kepada enzim *amylase* yang dikeluarkan oleh air liur untuk bekerja menguraikan makanan sebelum makanan ditelan dan masuk ke lambung. Jika ini dilakukan maka pencernaan di lambung akan lebih cepat selesai sehingga tidak membebani kerja lambung serta kelenjar-kelenjar pencernaan maupun usus.

63

Wadah makan paling ideal terbuat dari keramik atau porselen karena tidak dipengaruhi panas maupun sifat keasaman makanan. Sejak dulu, para dokter Islam menganjurkan kepada kita agar minum dari wadah yang terbuat dari keramik atau gelas. Maksudnya agar kita bisa melihat air yang kita minum dan apakah ada sesuatu yang tidak kita inginkan di dalam air yang kita minum.

64

Allah Swt. menyayangi orang-orang yang bersabar. Allah Swt. berjanji kepada seluruh kaum mukmin bahwa sabar akan mendatangkan pertolongan Allah Swt. Sabar selalu didasari rasa ikhlas atas kehendak Allah Swt. terhadap diri kita. Penelitian ilmiah menemukan bahwa keikhlasan hati akan memperbaiki keseimbangan hormon kortisol sehingga keseimbangan metabolisme gula terjaga. Kondisi tersebut akan menyehatkan jantung, ginjal, dan kelenjar tiroid kita.

Ada sebuah pemahaman salah kaprah di kalangan masyarakat bahwa seolah-olah makan ikan aman sehingga tidak perlu dibatasi jumlahnya. Padahal, ikan mengandung protein tinggi. Mengonsumsi protein dalam jumlah besar akan membebani kerja enzim pencernaan serta kerja organ-organ utama tubuh, termasuk ginjal.

Minum kopi tidak selamanya berbahaya bagi kesehatan karena kopi adalah stimulan yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja otak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa minum kopi sampai tiga cangkir per hari tidak berbahaya bagi kesehatan, sepanjang Anda tidak menderita penyakit yang serius.

67

Kenalilah sindrom metabolik yang salah satu gejalanya adalah *central obesity,* yaitu keadaan di mana seseorang mengalami kegemukan terutama di bagian perut dan pinggul. Bentuk perut terlihat seperti perut katak (*pot belly*). Untuk mengetahui adanya *central obesity,* cubitlah kulit di antara pinggang dan pinggul. Jika lebih dari 2,5 cm berarti Anda kegemukan. Dalam kesepakatan internasional dikatakan bahwa lingkar perut yang lebih dari 90 cm pada pria atau 80 cm pada wanita merupakan petunjuk adanya *central obesity*.

68

Jika Anda mengikuti petunjuk hidup sehat sesuai anjuran Nabi Saw. dengan tujuan menjalankan sunahnya, Anda akan mendapatkan kesehatan dan pahala karena menyuburkan sunah beliau. Namun, mengikuti petunjuk hidup sehat tersebut harus dilandasi keyakinan terhadap sendi pokok pengobatan islami, yaitu meyakini secara sungguh-sungguh bahwa tidak ada yang mampu menyembuhkan penyakit Anda selain Allah Swt., tidak dokter, bukan pula obat.

Rasulullah Saw. hidup sederhana bukan karena beliau tidak mampu hidup mewah, melainkan karena menyadari dampak hidup serba mewah terhadap kesehatan badan, jiwa, sosial, dan spiritualnya. Nabi Saw. selalu berdoa, "Ya Allah, jadikan rezeki bagi keluarga Muhammad sebagai kecukupan," (HR Muslim). Artinya, beliau berharap rezeki sekadar untuk kelangsungan hidup, bukan untuk memuaskan nafsu yang tidak ada habisnya.

Islam mengajarkan perlunya seorang bayi mendapatkan kasih sayang dengan kedekatannya pada ibunya dan menganjurkan penyapihan bayi setelah berumur dua tahun. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang terpisah dari ibunya—walaupun sebentar—akan mengalami stres yang ditandai dengan naiknya kadar hormon kortisol, yaitu sejenis hormon yang meningkat kadarnya pada keadaan stres dan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh.

71

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hormon kortisol tidak akan meningkat jika bayi menangis dalam dekapan ibu atau pengasuh yang menyayanginya sepenuh hati. Hal tersebut disebabkan karena bayi merasa aman dan hasratnya mendapatkan kasih sayang terpenuhi.

72

Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa menangis merupakan salah satu cara melepaskan radikal bebas keluar dari tubuh kita. Menangis karena takut maupun kerinduan kepada Allah Swt. merupakan kebiasaan kaum shalihin. Rasul Saw. juga mengajarkan agar kita agar bangun pada malam hari dan menangis memohon ampun kepada Allah Swt.

73

Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa penderita rematik yang menangis secara rutin mengalami perbaikan kesehatan dalam rentang waktu satu tahun. Penelitian juga menunjukkan bahwa kekebalan tubuh mereka membaik dibandingkan dengan mereka yang tidak membiasakan diri menangis.

Penelitian lain di Amerika Serikat juga menunjukkan kekuasaan Allah Swt., yaitu penelitian terhadap 1.396 orang yang memiliki bakat menderita penyakit serius. Setengah dari mereka dirawat secara khusus dan setengahnya lagi dibiarkan tanpa perawatan khusus. Ternyata, angka kematian pada kelompok yang menjalani perawatan khusus justru 25% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perawatan khusus alias dibiarkan.

75

Dalam dunia kedokteran dikenal istilah trauma, yaitu gangguan pada organ tubuh seseorang akibat benturan atau pun gerakan tubuh yang tidak tepat sehingga menyebabkan terkilir, kerusakan sendi baik pada engselnya maupun bantalan sendi, serta patah tulang. Gerak otot yang berlebihan dapat merusak jaringan otot. Gerakan yang salah juga bisa merusak persendian dan saraf, sedangkan gerakan berlebihan dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi jantung.

76

Kopi tidak boleh diminum oleh penderita tekanan darah tinggi, penderita penyakit gangguan pembuluh darah, gangguan persarafan dan gangguan otak, penyakit irama jantung maupun jantung koroner, serta penyakit ginjal. Jika Anda sehat, nikmatilah kopi dengan memerhatikan kemungkinan adanya penyakit tersebut.

77

Para dokter yang melakukan penelitian di California menemukan bahwa terdapat 1.385 kasus penyakit serius yang ternyata bisa disembuhkan tanpa pengobatan. Akhirnya mereka menyimpulkan bahwa kesembuhan tidak datang dari obat, melainkan dari kekuasaan luar biasa di luar kemampuan manusia. Sebagai seorang muslim, kita meyakini bahwa kekuatan itu adalah kekuasaan Allah *Jalla wa alaa*. Kita yakin kesembuhan datang dari Allah Swt.

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan," (QS. Al-Insyirah: 5). Penelitian menunjukkan bahwa dari beberapa faktor yang dapat membantu meringankan penderitaan orang sakit terdapat hal sepele yang memiliki peran cukup besar bagi ringannya penderitaan, yaitu adanya keyakinan bahwa dengan perkenan dan pertolongan Allah Swt. penderitaan yang dialaminya akan berlalu. Allah tidak akan memberikan beban kepada umat-Nya, kecuali sebatas kemampuannya.

79

Allah Swt. berfirman, "Sesungguhnya kami ciptakan manusia dari sari pati tanah." Makanan terbaik bagi manusia adalah tumbuhan. Namun, jika kita perlu memakan daging maka daging binatang ternak pemakan tumbuhan merupakan daging terbaik bagi manusia. Binatang buas adalah binatang yang paling miskin enzim sehingga daging binatang buas sangat sulit dicerna. Makan daging binatang buas akan menguras cadangan enzim dalam pencernaan kita.

80

Rasulullah Saw. mencontohkan kepada kita untuk ringan tangan dalam membantu orang lain. Beliau Saw. juga lebih senang mengerjakan sendiri kebutuhannya. Istirahat berlebihan dapat melemahkan fisik maupun jiwa kita, dapat menggumpalkan energi tubuh, serta mengganggu pencernaan sehingga sari makanan tidak terserap dengan baik. Hal tersebut dapat mengakibatkan peredaran darah melambat yang pada akhirnya mengganggu kesehatan jantung dan otak.

81

Opini yang terbentuk pada masyarakat kita yaitu menjaga kesehatan membutuhkan intervensi dari luar tubuh. Padahal, sebenarnya opini tersebut tidak selalu benar. Para tabib Islam percaya bahwa kesehatan merupakan hasil interaksi yang selaras antara berbagai unsur pada tubuh manusia, manusia dengan alam, dan manusia dengan Allah Swt.

82

Healing adalah istilah yang berbeda dengan *cure* serta *treatment*. Rasulullah memberikan contoh *"healing"* melalui doa kesembuhan yang diajarkannya, yaitu kesembuhan tanpa bekas. Dalam prinsip pengobatan Islam, pengobatan harus menghindari kecacatan, kecuali sangat terpaksa dan atas ijin pasien atau keluarga yang disetujui mewakili pasien.

83

Paradigma baru dalam memelihara kesehatan dan mengobati penyakit secara Islami adalah HIMMAH, yaitu menggunakan cara dan obat yang *halal*, mengutamakan metode pengobatan yang *islami*, *murah* biayanya, bahan dan cara yang dipakai terbukti *manfaatnya*, *aman* dalam penggunaan jangka pendek maupun jangka panjang sesuai pengalaman masyarakat dan ahli pengobatan, serta penanganan pasien dilakukan secara *holistik* yang artinya memerhatikan penyehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual.

84

Allah Swt. berfirman, "Dan jika kami panjangkan (umur) kami kembalikan dalam penciptaan. Tidakkah mereka berpikir," (QS Yasin [36]: 68) Dalam ayat ini, Allah Swt. menjelaskan bahwa jika Allah berkenan memanjangkan umur seseorang maka Allah menjadikan manula (manusia lanjut usia) memiliki sifat seperti anak kecil. Ini adalah salah satu kekuasaan Allah yang dapat mengembalikan sesuatu yang sudah berubah, bahkan mengembalikan manusia yang telah mati dan hancur dimakan tanah menjadi utuh kembali pada saat dibangkitkan pada hari kiamat.

85

Para manula cenderung memiliki masalah kesehatan akibat kemunduran fungsi seperti ketika mereka masih bayi. Kemunduran fungsi tersebut populer dengan istilah 12–I, yaitu *immobility* (gangguan mobilitas), *instability* (mudah jatuh), *incontinence* (ngompol), *impairment* (menurunnya kemampuan indera), *infection* (mudah infeksi), *irritable colon* (mudah diare atau sembelit), *isolation* (depresi), *impecunity* (kekurangan uang), *iatrogenesis* (gangguan tubuh akibat mengonsumsi obat dalam waktu lama), *insomnia* (sulit tidur), *immuno deficiency* (menurunnya daya tahan tubuh), dan *impotence* (menurunnya kemampuan seksual).

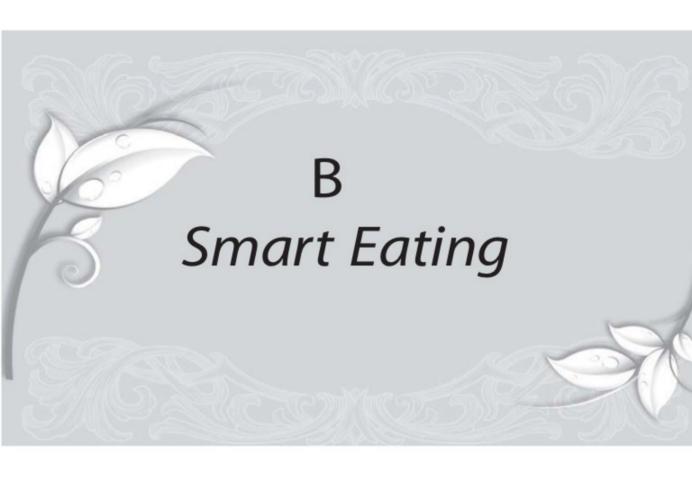
86

Allah Swt. berkuasa memanjangkan umur seseorang. Agar diberikan umur panjang dalam kesehatan yang cukup baik, kita hendaknya menjaga perut, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, melaksanakan cara tidur Rasulullah Saw., minum madu dan berbekam, serta mengoptimalkan ibadah wajib dan sunah. Jika sakit, segeralah berobat dengan cara yang benar, berprasangka baik kepada Allah, selalu berserah diri kepadanya, mempererat silaturahim, dan—di atas segalanya—mohonlah selalu pertolongan Allah.

87

Menciptakan kasih sayang di antara suami-istri hendaklah dimulai dari keyakinan bahwa Allah menciptakan manusia berpasang-pasangan untuk saling memahami (*ta'aruf*) satu sama lain. Sikap saling memahami harus dilandasi keyakinan bahwa rumah tangga adalah sarana melaksanakan tugas Allah sebagai khalifah-Nya. Keserasian suami-istri akan memengaruhi kesehatan seluruh anggota keluarga.

B
Smart Eating

88

Maha Benar Allah Swt. yang berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya, "Dan dari air Aku jadikan segala sesuatunya hidup." Penelitian menunjukkan bahwa air merupakan komponen terbesar pada makhluk hidup yang ada di alam ini dan 70% dari tubuh manusia adalah air. Dominasi air dalam tiap komponen tubuh manusia mengakibatkan kekurangan air mengancam keharmonisan tubuh sehingga mengganggu kesehatan manusia. Banyak penyakit berat yang terjadi karena seseorang kurang minum atau minum air berkualitas jelek.

89

Sebenarnya, madu murni tidak mudah rusak. Agar terjaga mutu dan manfaatnya, sebaiknya simpan madu pada suhu kamar dalam wadah kaca kedap udara serta jauhkan dari sinar matahari atau cahaya lain. Hal tersebut dilakukan agar daya antibiotik dan enzim-enzim yang ada tidak mudah rusak. Jika enzim-enzim tersebut rusak, minum madu tidak ubahnya minum air gula biasa. Salah satu manfaat antibiotika madu adalah untuk mengobati diare kronis.

Banyak orang yang menjalankan diet secara tidak terarah. Mereka memantang berbagai macam makanan sehingga terjadi kekurangan nutrisi tertentu dan dominasi nutrisi lainnya. Hal tersebut menimbulkan masalah baru bagi kesehatannya. Aturlah porsi makan Anda sebagai berikut. Sarapan: kalori tinggi yang cukup untuk memberi kekuatan bekerja, siang: porsi dikurangi serta imbangi dengan sayur dan buah, serta malam: porsi kecil makanan tidak berat.

Untuk meningkatkan kesehatan, bahkan menyembuhkan penyakit, hendaklah kita menjaga perut dengan memperbaiki makanan kita, yaitu halal, mencukupi, dan beraneka ragam. Namun, dalam mengobati penyakit, sering kali tidak cukup hanya dengan mengatur makanan, melainkan juga dengan obat. Untuk itu, berobatlah dengan cara dan media yang halal.

92

Satu gelas yoghurt mengandung 700 mg kalsium yang membantu menguatkan tulang Anda. Bakteri probiotik pada yoghurt dapat memberi manfaat menjaga keseimbangan bakteri di saluran cerna sehingga mencegah infeksi bakteri maupun jamur di saluran cerna.

93

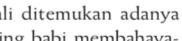
Antioksidan pada stroberi dapat menetralkan radikal bebas. Radikal bebas adalah *unpair electrone* yang sering mengintervensi dan merusak sel-sel tubuh kita, dapat menyebabkan penuaan dini, dan memicu penyakit degeneratif, seperti arthritis, kencing manis (diabetes), perlemakan hati, bahkan kanker.

94

Makanan yang masuk ke perut kita tidak hanya mengandung bahan yang kita butuhkan, tetapi juga mengandung kuman-kuman yang tidak tampak dan—mungkin—racun yang tidak kita ketahui. Oleh karena itu, berlindunglah kepada Allah dan bacalah *basmalah* ketika akan makan. Adapun racun-racun yang masuk perlu didetoksifikasi dengan berpuasa dan berbekam.

95

Babi adalah binatang yang sangat rakus. Bahkan babi mau makan bangkai teman sekandangnya yang telah mati. Orang barat akan sangat marah jika diumpat dengan kata-kata "babi". Hal tersebut disebabkan mereka sangat memahami bahwa babi adalah binatang yang rendah dan memiliki sifat-sifat buruk. Penelitian di California menunjukkan bahwa daging babi mengandung lemak jenuh terbesar dibandingkan tiga macam daging lainnya (ayam, kambing, dan sapi). Selain itu, dalam daging babi juga sering kali ditemukan adanya cacing pita. Dengan demikian daging babi membahayakan kesehatan.

96

Panjang umur dan sehat *wal afiat* dalam ketaatan kepada Allah Swt. adalah idaman setiap muslim. Jika Anda ingin mendapatkan keuntungan demikian, lakukanlah resep dari Balkan ini. Setiap hari minum segelas yoghurt yang dicampur jus stroberi. Yoghurt adalah susu asam bebas lemak, mengandung protein tinggi, bakteri probiotik, dan kalsium dosis tinggi, sedangkan stroberi mengandung antioksidan lebih tinggi dari buah anggur. Minum campuran keduanya pada pagi hari sebelum sarapan akan menyehatkan dan memanjangkan umur Anda.

97

Banyak mitos tentang madu yang beredar di masyarakat, misalnya madu yang asli selalu dikerumuni semut dan madu yang asli dapat mematangkan telur mentah. Akibatnya, muncul berbagai upaya pemalsuan madu untuk memenuhi sifat yang dimitoskan tersebut. Menguji keaslian madu dilakukan dengan cara mengukur keasamannya. Madu asli memiliki pH 3,4—4,5 dan jika diteteskan pada kertas koran tidak mudah terserap, sebaliknya terjadi pada yang palsu. Perhatikan keaslian madu untuk mendapat manfaat yang sebesarnya.

98

Rasulullah Saw. menganjurkan kepada kita untuk menganekaragamkan gizi kita. Beliau mencontohkan sambil membawa *ruthab* dan semangka. Lalu beliau bersabda, "Aku mendinginkan yang panas ini (*ruthab*) dengan yang dingin ini (semangka) dan memanaskan yang dingin ini (semangka) dengan yang panas ini (*ruthab*)." Pelajarilah sifat-sifat makanan yang panas maupun dingin agar dapat mengatur gizi kita.

99

Jika mendengar ada sahabat Nabi Saw. yang sakit, beliau meminta Aisyah r.a. membuatkan sup *talbinah*, yaitu sup yang terdiri dari gandum, lemak, madu, dan sayur hijau. *Talbinah* baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memberi kekuatan, dan menghangatkan badan karena kandungan energi yang tinggi dan merupakan makanan yang seimbang antara daya panas dan dinginnya. Dengan *talbinah*, kita akan mengembalikan keseimbangan tubuh yang terganggu.

100

Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh sering kali memberi gejala yang tidak jelas sehingga seseorang tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami dehidrasi. Berdasarkan pengalaman dalam praktik sebagai dokter, ada beberapa pasien yang mengeluh badan lemah dan mengantuk terus. Setelah melaksanakan anjuran minum air sesuai takaran, seminggu kemudian pasien datang dan merasa lebih sehat dan bugar. Keluhannya sangat berkurang meskipun tanpa diberikan obat apa pun. Jagalah kebutuhan cairan agar terhindar dari dehidrasi yang mengancam kesehatan Anda.

101

Rata-rata volume lambung kita adalah 1.500 cc. Rasulullah menganjurkan kepada kita agar membagi lambung menjadi tiga bagian, 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman, 1/3 untuk napas. Maksudnya, janganlah kita memenuhi lambung kita dengan makanan. Mengikuti sunah Rasulullah Saw., 500 cc volume lambung hendaknya dialokasikan untuk makanan (termasuk buah dan sayur), 500 cc untuk minuman, serta menyisakan 500 cc volume lambung untuk napas, setiap kali makan.

102

Penelitian baru seringkali mengabaikan penelitian lama yang belum tentu salah. Prinsip empat sehat lima sempurna merupakan prinsip menjaga kesehatan yang baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penurunan berat badan dilakukan bukan dengan berpantang makanan tertentu, tetapi makan seimbang. Rasulullah mengingatkan kita dalam hadisnya, "Penyebab utama dari timbulnya penyakit adalah memakan makanan yang satu melebihi makanan yang lainnya." Makan seimbang merupakan pokok hidup sehat sebagaimana kebiasaan para salaf.

Rasulullah Saw. selalu mengajarkan kita untuk mengendalikan nafsu makan dan minum. Dalam sebuah hadisnya, Rasulullah Saw. mengatakan, "Sungguh tidaklah baik jika engkau makan semua yang engkau hasratkan." Beliau mengendalikan makan dengan sempurna sampai wafatnya. Berat badan Nabi Saw. pun selalu ideal. Penelitian menunjukkan bahwa risiko kematian mendadak meningkat sebesar 18% pada kelebihan berat badan 20%, meningkat 45% pada orang yang mengalami kelebihan berat badan 30%, demikian seterusnya. Semakin besar kelebihan berat badan, semakin besar pula peluang terjadinya kematian mendadak.

104

Madu dapat menyembuhkan luka basah karena sifat madu yang higroskopis dapat menyerap kotoran, nanah, maupun serum yang membuat luka basah. Madu juga mengandung antibiotika yang dapat membunuh kuman-kuman pada luka. Cara penggunaannya yaitu bersihkan luka dengan air hangat, oleskan madu pada luka, dan biarkan sekurang-kurangnya dua jam, madu akan mengeringkan borok. Pada luka dengan kehilangan jaringan, madu terbukti dapat merangsang pertumbuhan jaringan granulosa.

105

Rasulullah selalu menganjurkan agar kita mengonsumsi biji-bijian karena mengandung mineral dan vitamin yang tinggi sehingga baik bagi kesehatan. Wijen adalah biji-bijian yang kaya *zinc*, yang—terutama—bermanfaat dalam menyuburkan sistem reproduksi. Selain itu, biji-bijian kaya zat besi yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin serta kalsium yang bermanfaat dalam pertumbuhan tulang dan gigi. Sebaiknya, makanlah wijen secara rutin untuk meningkatkan kesuburan, mencegah anemia, menguatkan tulang dan gigi, serta mencegah osteoporosis.

106

Banyak teori tentang diet dan masing-masing membanggakan keunggulannya. Umat Islam tidak perlu mencari terlalu jauh, perhatikan hadis Nabi Saw., " Makan, minum, berpakaian, dan bersedekahlah kalian dalam batas wajar dan jangan berlebihan." Pokok teori diet terbaik, yaitu makanlah yang halal dan *thayyib*, cukupkan jumlahnya, dan aturlah variasi makanan sehingga bahan makanan tertentu tidak mendominasi tubuh dibanding bahan makanan lainnya. Gangguan keseimbangan tersebut menjadi penyebab *overweigth* dan penyakit akibat *over nutrition* .

107

Jahe adalah minuman ahli surga, sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an Surah Al-Insaan: 17, "Di dalam surga itu mereka diberi segelas minuman yang campurannya adalah jahe." Dalam kedokteran tradisional Islam, jahe merupakan makanan panas derajat tiga yang bermanfaat untuk mencairkan dahak, mengobati penyakit pencernaan, dan meningkatkan stamina seksual pria maupun wanita.

108

Nabi Saw. menganjurkan kita makan buah persik (*peach*) sebelum kita makan makanan pokok. Dalam tradisi kedokteran Islam, buah persik merupakan pencahar yang baik karena sifatnya yang dingin akan menenangkan perut. Buah persik sebaiknya dimakan bersama makanan yang substansinya panas. Jika kita kesulitan mencari buah persik, hendaklah menggantinya dengan buah *pear* atau buah semangka.

109

Apa pun yang masuk ke dalam perut kita sangat berpengaruh terhadap kesehatan kita. Oleh karena itu, jangan memasukkan makanan yang tidak jelas manfaat, kebersihan, dan kehalalannya. Makanan yang tidak halal pasti akan menimbulkan *mudharat*—sekurang-kurangnya tidak menentramkan. Makanan yang tidak bermanfaat hanya akan memuaskan selera lidah dan membesarkan nafsu. Hal tersebut akan membiasakan nafsu menjadi tidak terkendali. Makanan yang tidak bersih akan menjadi media kuman dan merusak pencernaan.

Madu mengandung berbagai enzim yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan, bahkan mengobati penyakit. Enzim-enzim tersebut antara lain *diastase* yang bermanfaat mengubah polisakarida menjadi mono sakarida, *invertase* yang mengubah sukrosa menjadi glukosa dan fruktosa, *glukosa oksidase* mengubah glukosa menjadi asam peroksida, *peroksidase* melakukan proses oksidasi metabolik, serta *lipase* memecah lemak komplek menjadi asam lemak. Secara keseluruhan, enzim-enzim tersebut bermanfaat bagi tubuh. Perhatikan cara menyimpan madu agar tidak merusak enzim-enzim tersebut.

Memerhatikan hadis Nabi Saw. untuk mengonsumsi madu dan pengalaman dalam mengobati pasien dengan menggunakan madu, Ibnu Sina menyampaikan bahwa patut diwajibkan bagi mereka yang berusia di atas 45 tahun untuk minum madu secara teratur. Beliau menganjurkan agar jika minum madu disertai makan buah berdaging keras, seperti salak dan buah zaitun.

112

As-Suyuthi menyebutkan dalam bukunya *Ath-thiib an-Nabawy* bahwa air dingin berbahaya untuk pencernaan. Hindarilah minum air yang dingin karena air dingin mengganggu kerja enzim-enzim pencernaan sehingga memperlambat proses pencernaan. Di samping itu, air dingin juga berbahaya bagi organ napas, terutama setelah makan makanan yang memiliki sifat panas atau yang bersuhu panas, makan makanan yang manis, serta setelah mandi dengan air panas.

113

Minum seteguk demi seteguk sebagaimana yang diajarkan Nabi Saw. akan mengatur masuknya air E dalam perut secara bertahap. Hal tersebut akan memberi manfaat di antaranya penyerapan air lebih baik, lebih menyehatkan, lebih cepat menghilangkan dahaga, dan lebih menyegarkan.

114

Nabi Saw. mengajarkan cara minum yang baik, yaitu ambil napas tiga kali setiap minum seteguk serta ucapkan *'Bismillaahirrahmaanirrahiim'* pada awalnya dan *'Alhamdulillaahi Rabbil'Aalamiin'* sebagai penutupnya. Menurut Nabi Saw., minum dengan cara demikian lebih menyehatkan dan menyegarkan.

115

Dalam setiap teladan yang diberikan oleh Rasulullah Saw. selalu ada hikmah besar yang manfaatnya dapat diketahui dan terukur. Dalam suatu riwayat dijelaskan bahwa Nabi Saw. melarang minum langsung dari kantung air. Hikmahnya, dengan meminum langsung dari kantung air dikhawatirkan kita tidak mengetahui jika di dalamnya terdapat binatang sehingga dapat terminum. Oleh karena itu, para tabib Islam menganjurkan kita untuk minum dari cangkir.

116

Air sangat dibutuhkan bagi pencernaan karena de-hidrasi dapat memperlambat proses pencernaan. Oleh karena itu, hendaklah diperhatikan agar pada waktu makan tubuh kita tidak dalam keadaan dehidrasi. Para tabib Islam juga menyimpulkan bahwa minum air di tengah-tengah makan akan mengganggu kerja enzim pencernaan. Agar tidak terjadi dehidrasi pada saat makan, minumlah air kira-kira 20 menit sebelum makan karena akan menyehatkan pencernaan.

117

Makan buah pisang adalah kebiasaan yang baik. Selain rasanya enak, buah pisang mengandung lemak nabati yang sangat baik untuk kesehatan pembuluh darah, mengandung serat tinggi sehingga melancarkan buang air besar, dan mengandung *potassium* (*kalium*) alami yang sangat baik untuk kesehatan jantung Anda. Tiap 100 gram buah pisang rata-rata mengandung 400 mg *potassium* yang mencukupi kebutuhan *potassium* orang dewasa.

118

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah: 57, Allah menjelaskan bahwa Dia telah menganugerahkan makanan yang baik kepada Bani Israil yang diturunkan dari langit, yaitu *manna was salwa.* Dalam suatu riwayat disebutkan bahwa *al-manna* adalah buah yang kaya karbohidrat, sedangkan *as-salwa* adalah burung kecil yang kaya protein. Ini memberi gambaran bahwa makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikombinasikan dengan protein.

119

Banyak orang melakukan diet dengan meninggalkan makan malam, padahal banyak keberkahan yang ada pada makan malam. Rasulullah Saw. melarang kita meninggalkan makan malam karena meninggalkan makan malam dapat mempercepat penuaan dan menyebabkan tidur kurang nyenyak. Beliau Saw. menganjurkan, " Makan malamlah kamu walau dengan sebutir kurma."

120

Pengalaman selama praktik sebagai dokter, menjaga kesehatan dengan mempertahankan asupan cairan ke dalam tubuh akan meningkatkan status kesehatan pasien. Untuk menjamin asupan air sebesar 30 cc/kg berat badan, pada cuaca sejuk dengan aktivitas sedang, biasakanlah minum air secara teratur setiap satu jam sekali.

121

Binatang buas adalah binatang yang sangat miskin enzim. Dr. Hiromi Shinya, seorang pakar bedah pencernaan (digestif), mengatakan bahwa binatang buas yang menangkap buruannya akan segera memakan isi perut buruan tersebut karena di dalamnya terdapat banyak enzim. Hal ini menunjukkan bahwa binatang buas sangat kelaparan enzim. Binatang buas adalah binatang yang paling miskin enzim sehingga dagingnya sangat sulit dicerna. Makan daging binatang buas akan menguras cadangan enzim kita.

122

Rasulullah Saw. bersabda, " Perut adalah tempat berdiamnya penyakit dan menahan nafsu dari makan berlebihan adalah pokok dari pengobatan. Maka jadikanlah ini kebiasaanmu." Hadis tersebut mengandung pelajaran bahwa memelihara kesehatan perut di antaranya dengan tidak memenuhi isi perut. Oleh karena itu, makanlah sekadar untuk memenuhi kebutuhan pada tingkat cukup saja.

123

Tidur dalam keadaan kekenyangan akan mengganggu proses pencernaan. Rasulullah juga mengatakan bahwa hal tersebut akan menyebabkan hati mengeras. Makanan akan menggumpal di lambung dan lemak makanan yang ikut dalam peredaran darah akan mudah menggumpal. Gumpalan lemak yang menyumbat pembuluh darah koroner di jantung akan menyebabkan serangan jantung. Mungkin, oleh sebab itulah Rasulullah Saw. menganjurkan agar setelah selesai makan kita shalat atau berzikir terlebih dahulu agar hati tidak menjadi keras.

124

Salah satu penyebab orang modern mengalami sakit yang bermacam-macam terutama disebabkan oleh dua hal, yaitu makan sesuatu dan pantang terhadap penyeimbangnya atau makan sesuatu secara berlebihan, sebagaimana telah diingatkan oleh Rasulullah Saw. Memantang makanan tertentu karena takut terkena penyakit bukanlah cara yang benar. Makanlah makanan yang halal dan baik dalam porsi yang benar dan aneka ragamkan makanan Anda. Berdoalah sebelum makan, *insya Allah* Anda akan mendapatkan manfaatnya dan dijauhkan dari *mudharat*nya.

125

Dehidrasi dapat terjadi jika air yang dikeluarkan dari tubuh kita lebih besar dari yang masuk sehingga air pada jaringan akan diserap untuk membantu metabolisme. Hal ini akan menyebabkan jaringan menjadi kering serta sel-sel menjadi mengerut dan menua. Kopi merupakan diuretika yang menyerap air dengan meningkatkan produksi urine. Jika Anda minum kopi, tambahkan minuman air putih Anda sekurang-kurangnya sebanyak volume kopi yang Anda minum.

126

Air dibutuhkan oleh tubuh kita bukan sekadar sebagai penghilang dahaga. Air sangat penting dalam proses regenerasi sel, untuk metabolisme, dan menjadi media mengeluarkan racun dari tubuh kita. Para tabib Islam mengajarkan kepada kita untuk tidak minum air dingin dan menganjurkan kita untuk minum air hangat. Untuk memudahkan mengukur masukan air ke dalam tubuh, minumlah secara rutin 250 cc/jam, minum air 20 menit sebelum makan, dan minum 500 cc air satu jam sehabis makan atau 1/3 volume lambung, sesuai anjuran Nabi Saw.

127

Keutamaan daging kambing digambarkan dalam beberapa riwayat yang menyebutkan bahwa Rasulullah Saw. gemar makan daging kambing. Bagian yang paling beliau gemari adalah bagian lengan atau kaki depan (HR Muslim). Qadhi Iyadh berkata, "Kegemaran Rasulullah Saw. atas daging kambing bagian lengan karena aromanya yang khas, rasanya yang manis, dan jauh dari tempat berbahaya."

128

Semua organ tubuh mahluk Allah diciptakan mengandung air dengan kuantitas yang berbeda-beda. Kekurangan air (dehidrasi) akan menyebabkan berbagai gangguan fungsi organ yang berakibat pada menurunnya kinerja organ tubuh. Kekurangan air sangat mengganggu kinerja pabrik sperma, yaitu testis. Dehidrasi akan membuat kualitas sperma menjadi jelek dan jumlah sperma akan menurun sehingga menyebabkan infertilitas.

129

Dalam tradisi kedokteran dikatakan bahwa wanita hamil diharuskan untuk lebih banyak meningkatkan kebutuhan gizi demi pertumbuhan janinnya dan ketahanan tubuhnya. Namun, karena selera makan mereka sering menurun maka diperlukan menu ekstra untuk memenuhi kecukupan protein dan kalorinya. Salah satunya adalah dengan memberikan makanan ekstra pada jam 10 pagi, berupa jus yang dibuat dari campuran 100 g pepaya, 100 cc susu murni, dan satu sendok teh madu. Selain wanita hamil dan menyusui, jus tersebut juga bermanfaat bagi pertumbuhan janin, bayi, dan anak.

130

Rasulullah Saw. menganjurkan kepada kita untuk menjaga makanan yang masuk ke lambung kita. Beliau Saw. bersabda, "Lambung adalah kolamnya tubuh, pembuluh darah bersumber darinya. Jika lambung baik maka pembuluh darah yang keluar pun baik, jika lambung buruk maka pembuluh darah yang keluar pun akan buruk pula," (HR Bukhari-Muslim). Hadis ini menunjukkan bagaimana pentingnya memelihara lambung, karena lambung sangat berpengaruh terhadap kualitas pembuluh darah, sedangkan pembuluh darah adalah saluran yang menyampaikan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Tidak ada bagian tubuh yang tidak dijangkau oleh pembuluh darah.

131

Kekurangan air juga dapat menyebabkan beberapa penyakit berbahaya, di antaranya kencing manis, batu ginjal dan saluran kencing, lupus, *multiple scerosis*, asma, kegemukan, rematik, penuaan dini, bahkan kanker. Berhati-hatilah dalam memenuhi kebutuhan air Anda. Jangan menunggu sampai haus, karena haus merupakan tanda-tanda dehidrasi, sedangkan setiap keadaan dehidrasi—sekecil apapun—memberikan dampak kepada kesehatan. Cegahlah dehidrasi sebelum dehidrasi terjadi, agar organ tubuh Anda tidak terluka.

132

Untuk menjaga kesehatannya, Nabi Saw. selalu makan pada tingkat kebutuhan, yaitu sekadar untuk menegakkan punggungnya dan menjalankan ibadahnya. Hal tersebut disebabkan beliau. menyadari bahwa kegemukan telah terbukti menyebabkan kekakuan pembuluh darah, kencing manis (diabetes melitus), penyakit hati (hepatitis) maupun cirrhosis hepatis, rematik (arthtitis dan arthrosis), penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan sebagainya. Kegemukan juga mengurangi rasa percaya diri dan dapat menyebabkan orang malas untuk beribadah dan beraktivitas sosial.

133

Menjaga komposisi makanan merupakan hal yang sangat penting. Para ahli gizi menyarankan komposisi makanan yang terdiri dari 50% berupa biji-bijian (seperti beras, kacang, dan gandum), 30% berupa sayur dan buah, serta 20% berupa daging atau ikan. Komposisi ini akan menyehatkan pencernaan dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang untuk menjalani aktivitas hidup sehari-hari. Perhatikan cara Rasulullah Saw. membatasi makanan yang masuk ke perut beliau.

Allah mencabut keberkatan pada makanan orang-orang kafir, ini sesuai sabda Rasulullah Saw., "Orang kafir makan dalam tujuh lambung, sedangkan orang mukmin makan dalam satu lambung," (HR Muslim). Artinya, karena sebelum makan orang mukmin membaca *bismillaabirrahmaanirrahim*, makanannya menjadi berkah dan memberi manfaat bagi kebaikan hidupnya.

Rasulullah Saw. bersabda, "Makanlah oleh kalian berbagai macam makanan, karena bila makanan yang satu panas bisa dipadamkan makanan lain yang dingin." Dalam hadis ini Rasulullah Saw. memberi pesan kepada kita bahwa untuk mempertahankan kesehatan, kita harus menganekaragamkan makanan kita sehingga kelebihan kandungan zat pada makanan tertentu akan dinetralkan oleh zat yang ada dalam makanan yang lain.

136

Pernah suatu hari para sahabat yang diridhoi Allah Swt. makan, tetapi tidak merasa kenyang. Melihat keadaan itu, Nabi Saw. bersabda, "Berjamaahlah atas makanan kalian dan sebutlah nama Allah, niscaya Allah memberkati makanan kalian." Kecintaan Allah Swt. kepada kaum mukmin sedemikian besar sehingga Allah memberkati hidup mereka lebih dari makhluk manapun. Allah memudahkan segala kebaikan bagi orang mukmin dan membukakan pintu-pintu rahmat bagi mereka jika mereka mengikuti petunjuk Allah Swt. dan Rasul-Nya Saw.

137

Kita membutuhkan tambahan air ketika kita sakit dengan gejala demam. Panas tubuh yang meningkat menyebabkan cadangan air tubuh terkuras. Meskipun terlambat, kita perlu menambah *intake* cairan jika muncul rasa haus atau mulut kering, badan terasa lemah tanpa alasan yang jelas, ataupun mengantuk. Tubuh kita sering kali terlambat memberikan tanda dan gejala dehidrasi. Oleh karena itu, menjaga kecukupan kebutuhan cairan tubuh akan menyebabkan Anda lebih sehat dan menghemat biaya pengobatan.

Kita tidur semalam selama 6—8 jam dan selama kita tidur, kita tidak minum sehingga terjadi keadaan dehidrasi (kekurangan cairan). Dehidrasi paling nyata yaitu ketika bangun tidur pagi hari. Keadaan ini harus segera dikoreksi agar kita tidak terkena dampak dehidrasi yang dapat mengganggu kesehatan. Minum air putih sebanyak 250—500 cc (tergantung berat badan) segera setelah bangun tidur membuat Anda akan merasa bugar.

Banyak keluhan sakit yang diakibatkan oleh dehidrasi kronis. Kebanyakan orang baru memperbaiki konsumsi airnya ketika sudah jatuh sakit. Akibatnya, telah terjadi kerusakan organ dan sulit disembuhkan. Meminum air secara cukup akan memperbaiki sirkulasi darah di kepala yang membantu penyembuhan berbagai penyakit di kepala. Banyak bangunan di kepala kita yang peka terhadap dehidrasi, misalnya otak kita. Otak sangat membutuhkan air karena 80% volume otak kita diisi oleh air. Akibatnya, otak menjadi bagian yang paling menderita jika kita mengalami dehidrasi.

140

Sembelit merupakan bukti terjadinya dehidrasi kronis yang sudah lanjut. Kondisi tersebut mengakibatkan terhambatnya pengeluaran racun dan sisa makanan dari tubuh melalui kotoran. Untuk mencegah sembelit, minumlah air sesuai kecukupan tubuh setiap hari, yaitu 30 cc/kg bb setiap hari jika udara sejuk dengan aktivitas sedang.

141

Makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan mencukupi bagi bayi adalah ASI. Oleh karena itu, Allah Swt. memerintahkan kepada para ibu untuk menyusui anaknya selama dua tahun (QS Al-Baqarah: 233). Suatu penelitian menyatakan bahwa menyusui bisa mengurangi kecenderungan seorang wanita terkena kanker payudara. Banyak wanita modern yang enggan menyusui anaknya sehingga angka penderita kanker payudara terus meningkat.

Pada orang yang kekurangan cairan, air seninya berwarna kuning atau kecokelatan. Perhatikan warna air seni pada waktu bangun tidur pagi hari atau sekitar jam 12 siang untuk memberi gambaran yang benar atas kondisi hidrasi kita. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah perubahan warna air seni akibat pengaruh makanan, vitamin, atau suplemen yang kita minum.

Salah satu penyebab kegemukan adalah kekurangan vitamin atau mineral tertentu. Tambahkan vitamin E 50 unit, vitamin C 250 mg, seng (Zn) 15—45 mg, selenium (Se) 50—150 mg dan yodium (Y) dalam garam meja, untuk membantu menormalkan berat badan. Hal tersebut dilakukan melalui proses perbaikan fungsi kelenjar gondok, metabolisme hati, dan penetralan radikal bebas. Selain itu, tetaplah mengatur porsi makan secara proporsional.

144

Biji-bijian merupakan salah satu jenis makanan yang khasiatnya bagi kesehatan dipuji oleh Rasulullah Saw. Penelitian para ahli gizi membuktikan bahwa makan 100 gram kedelai, kacang mede, atau kacang tanah yang digoreng dengan minyak jagung atau minyak wijen setiap hari akan memenuhi kebutuhan mineral Anda. Biji-bijian tidak akan menyebabkan peningkatan asam urat jika disertai dengan cukup minum, makan tidak berlebihan, dan berolah raga secara teratur.

145

Dalam buku *Smart Healing* dijelaskan adanya makanan panas dan makanan dingin. Makanan yang termasuk kategori makanan dingin, yaitu makanan mentah, tidak berasa atau hanya sedikit manis, berasa asam, banyak air, warnanya pucat, dan berkontur lembut. Memakan timun atau semangka bersama makanan yang panas, seperti kurma, daging kambing, dan rempah akan menenangkan pencernaan serta menjaga keseimbangan panas tubuh Anda.

146

Rasulullah Saw. bersabda, "Orang mukmin yang membaca Al-Qur'an bagaikan jeruk, wangi baunya dan enak rasanya." Jeruk memiliki manfaat yang besar karena kaya vitamin C serta rasanya enak dan tidak membosankan. Orang mukmin yang gemar membaca dan mengaji Al-Qur'an selalu memberi manfaat di mana pun dia berada, perangainya luhur, pandai bergaul, dan mampu membawakan diri dengan baik tanpa harus kehilangan jati dirinya. Biasakan membaca Al-Qur'an setiap hari agar Anda memiliki karakter jeruk karena Nabi Saw. tidak mengatakan sesuatu kecuali kebenaran.

147

Anak Busr As-Sulamy meriwayatkan, "Suatu hari Rasulullah Saw. mengunjungi kami, lalu kami menyediakan untuk beliau keju dan kurma dan Rasulullah tampak menyukainya," (HR Abu Dawud). Ibnu Qayyim menyebutkan dalam bukunya *Thibbun Nabawiy* bahwa keju bersifat panas dan basah. Beliau menganjurkan agar keju diberikan untuk pasien yang mengalami perdarahan pada paru-paru.

148

Penelitian membuktikan bahwa susu mengandung banyak kalsium yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang. Sementara kurma mengandung banyak fosfor yang membuat tulang padat serta magnesium yang membuat tulang menjadi liat sehingga tidak mudah patah. Magnesium ikut dalam proses *remodelling* tulang. Biasakan minum susu sejak usia muda agar terhindar dari kemungkinan menderita osteoporosis.

149

Para sahabat yang mulia juga memberi contoh tentang perlunya membatasi konsumsi daging maupun ikan. Mereka hidup sederhana dan menjaga keseimbangan kesehatannya. Imam Ali bin Abi Thalib r.a. Mengatakan, "Janganlah jadikan perutmu sebagai kuburan binatang." Maksud ucapan ini adalah beliau menganjurkan agar kita makan sedikit daging dan ikan. Dalam berbagai pengamatan didapatkan bahwa manusia modern mengonsumsi protein melampaui kebutuhannya. Kelebihan nutrisi akan mengganggu kesehatan kita.

Salah satu rahasia panjang umur penduduk Kazakhtan yaitu kebiasaan mereka meminum yoghurt. Yoghurt mengandung protein tinggi, menurunkan kadar kolesterol, dan mengandung kalsium dengan kadar tinggi. Minum satu gelas yogurt akan men-*supply* 700 mg kalsium atau dua kali kadar kalsium susu segar. Kebutuhan kalsium orang dewasa sebanyak 800—1.000 mg/hari. Sementara ibu hamil membutuhkan kalsium 20% lebih banyak dari orang dewasa yang tidak hamil.

Tomat memiliki rasa yang enak dan manfaat yang besar. Selain mengandung vitamin C dan vitamin A, tomat juga mengandung *lycopene*, yaitu antioksidan yang dapat mengurangi risiko pembengkakan prostat. Minumlah jus tomat yang dibuat dari dua butir tomat ukuran sedang setiap hari. Jika Anda pria berusia di atas 40 tahun, jus tersebut dapat menyehatkan prostat Anda.

152

Dalam penelitian ditemukan bahwa tomat dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan pembuluh darah serta menurunkan risiko kanker payudara. Oleh karena itu, para ibu dianjurkan minum jus tomat yang juga banyak mengandung serat. Jus tersebut dapat dibuat dari dua butir tomat ukuran sedang yang diblender atau diperas dan ditambah dua sendok makan madu murni. *Insya Allah* konsumsi tomat akan memberi manfaat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah risiko penyakit akibat radikal bebas, dan seratnya membantu melancarkan buang air besar.

153

Apel memiliki sifat dingin. Orang barat mengatakan, "Makanlah sebutir apel setiap hari dan Anda tak akan mengenal dokter." Tingkatkan daya tahan tubuh Anda dengan minum jus apel yang dibuat dari buah apel segar. Jus tersebut bermanfaat menurunkan kadar kolesterol, menetralkan racun (radikal bebas), menyehatkan jantung dan pembuluh darah, serta mencegah kanker.

Minyak goreng yang dipakai berulang-ulang sangat berbahaya bagi kesehatan karena minyak bekas (jelantah) mengandung lemak trans yang merupakan salah satu bahan karsinogenik (pencetus kanker). Dalam penelitian diketahui bahwa baik minyak biji-bijian maupun minyak zaitun juga bersifat tidak aman digunakan untuk menggoreng dalam suhu tinggi, sama seperti minyak kelapa.

Kurma memiliki banyak manfaat, termasuk melindungi pembuluh darah serta melindungi jantung. Nabi Saw. bersabda,"Barang siapa yang pagi hari makan tujuh butir kurma ajwa, pada hari itu racun dan sihir tak akan mencelakainya" (HR Muslim). Artinya, kurma dapat menawarkan racun dan menghindarkan orang yang memakannya dari gangguan sihir. Mengapa demikian? Hanya Allah Swt. dan Rasul-Nya Saw. yang tahu. Kita mengimani hal tersebut karena Rasulullah Saw. yang menyatakannya.

156

Setiap jenis buah memiliki karakter yang berbeda, misalnya mangga yang ditanam di Indramayu memiliki karakter berbeda dengan mangga yang ditanam di Jakarta. Kualitas kurma pun berbeda-beda. Kurma terbaik adalah kurma ajwa, bentuknya kecil dan warnanya kehitaman, sebagaimana Rasulullah Saw. memujinya. Namun, Syeikh Bin Baaz mengatakan bahwa semua kurma madinah memiliki manfaat yang sama dengan kurma ajwa.

157

Selain volume makanan, kita juga harus memerhatikan kualitas makanan. Jika ingin hidup sehat dan terhindar dari penyakit berbahaya, makanlah hanya makanan yang segar karena makanan segar lebih baik dari makanan yang disimpan di kulkas, apalagi disimpan sampai berhari-hari. Makanan yang tidak diolah lebih baik dari makanan olahan dan makanan tanpa pengawet lebih baik dari makanan yang diberi pengawet. Jangan makan hanya karena ingin memuaskan selera. Makanlah sebagaimana tujuan dari makan, yaitu memberikan kecukupan gizi untuk kelangsungan hidup dengan segala aktivitasnya.

Cincau merupakan minuman kesukaan masyarakat yang biasa disajikan pada bulan puasa. Cincau memiliki sifat dingin dan basah sehingga sangat baik diminum untuk mengurangi panas dalam serta membantu pengobatan sariawan dan tifus. Para herbalis biasa menganjurkan orang yang mengalami gangguan pencernaan untuk minum cincau dan terbukti khasiatnya.

Buah ciplukan banyak ditanam orang dan bermanfaat untuk berbagai pengobatan. Penderita epilepsi serta penyakit saraf dan otak sebaiknya membiasakan diri memakan buah ciplukan. Dosis yang dianjurkan yaitu 6—8 butir setiap hari.

160 Minyak zaitun adalah minyak yang banyak mengandung asam lemak tak jenuh sehingga memiliki sifat perlindungan terhadap penyakit jantung koroner. Namun, penggunaan minyak zaitun sebagai minyak goreng tidak lebih aman daripada minyak kelapa. Hal tersebut disebabkan minyak zaitun akan berubah sifat seperti minyak kelapa jika dipanaskan untuk keperluan menggoreng.

161 Labu merupakan makanan yang disukai oleh Rasulullah Saw. Labu siam bermanfaat untuk menghancurkan batu saluran kencing. Makanlah labu siam yang dikukus untuk membantu membersihkan batu di saluran kencing Anda. Selain dengan labu siam, pencegahan penyakit batu pada saluran kencing juga dilakukan dengan memperbanyak minum air putih dan tidak minum kopi maupun teh.

Untuk melawan radikal bebas dalam tubuh, makanlah lima buah stroberi berdiameter 3—4 cm karena stroberi mengandung antioksidan yang sangat tinggi, lebih tinggi dari jeruk dan anggur.

Kacang merah memiliki rasa yang enak dan bergizi. Kandungan paling menonjol dari kacang merah yaitu asam folat. Penelitian menunjukkan bahwa asam folat mencegah alzheimer. Kebutuhan asam folat untuk orang dewasa sebanyak 400 mg per hari atau sama dengan 200 g kacang merah. Asam folat juga banyak terdapat dalam buah avokad.

164

Wortel mengandung betakaroten dalam kadar tinggi. Kita mengenal betakaroten sebagai antioksidan yang baik. Oleh karena itu, biasakanlah putra-putri Anda minum secangkir jus wortel setiap hari. Antioksidan yang terdapat dalam wortel akan menetralkan radikal bebas yang berbahaya bagi kesehatan. Akhir-akhir ini hidup kita dikuasai oleh radikal bebas akibat polusi, pengaruh gelombang elektromagnetik, dan asap rokok yang mengelilingi kita. Wortel juga dapat meningkatkan daya ingat anak-anak.

165

Rasulullah Saw. gemar memakan biji-bijian dan menganjurkan kita makan biji-bijian, seperti kacang, kenari, atau pun hulbah. Kenari merupakan biji-bijian yang sangat baik bagi kesehatan. Makan kenari secara rutin dapat menurunkan risiko serangan jantung dan menambah asupan kalsium yang bermanfaat untuk memasok kebutuhan kalsium tubuh bagi pertumbuhan normal tulang dan gigi.

166

Makanan rebus lebih aman dan alami daripada makanan yang digoreng dengan minyak. Menggoreng dengan minyak yang bersuhu tinggi dapat merusak kontur makanan dan sebagian zat gizi yang bermanfaat dalam makanan. Sementara mengolah makanan dengan cara merebus akan memelihara zat-zat gizi dalam makanan. Rebus sayur setengah matang untuk mendapatkan manfaat sayur tersebut secara penuh sekaligus cukup aman dari parasit dan sisa-sisa pestisida yang kemungkinan terdapat pada sayuran tersebut.

Di antara penyebab seseorang terkena penyakit metabolik (kencing manis), kolesterol tinggi, hipertensi, atau pun penyakit jantung yaitu makanan yang satu dikonsumsi secara berlebihan sehingga mendominasi tubuh. Rasulullah Saw. mencampur protein pada makanan karbohidratnya dan menganjurkan kita makan daging untuk kekuatan. Tambahkan daging dalam menu makanan Anda, tetapi pilih yang bebas lemak untuk menjaga kestabilan kadar kolesterol.

168

Dalam perkembangannya, program diet menganjurkan kita untuk makan beraneka ragam makanan. Misalnya makan protein harus dicampur karbohidrat. Keduanya dimakan bersama untuk menyeimbangkan asupan makanan untuk tubuh. Makan karbohidrat saja tanpa protein akan mengancam terjadinya kekurangan zat gizi dan mendorong terjadinya penyakit kencing manis. Sementara makan protein saja akan mengancam terjadinya penyakit ginjal dan peningkatan asam urat. Secara umum, makanan tunggal dapat merugikan kesehatan.

169

Allah menciptakan manusia dalam sesempurnanya bentuk. Salah satu kesempurnaan itu adalah tubuh manusia dilengkapi dengan antioksidan alami antara lain *super oxyde dismutase* (SOD). Namun, kerusakan alam dan perilaku manusia telah membuat enzim antioksidan yang *built in* ini sering kali kewalahan menetralkan radikal bebas. Oleh karena itu, kita membutuhkan radikal bebas dari alam seperti wortel, tomat, jeruk, dan stroberi.

Cara paling efektif untuk mengatasi kegemukan (*obesity*) ada dua hal, yaitu dengan mengurangi asupan makan dan olah raga. Prinsipnya yaitu berhenti makan sebelum kenyang dan tidak *ngemil* di antara waktu makan. Adapun olah raga yang dianjurkan yaitu dilakukan pada sore hari dan memiliki nilai aerobik yang besar sehingga bisa membakar timbunan lemak. Namun, lakukan olah raga tersebut secara bertahap. Jika Anda ragu, mintalah nasihat kepada dokter Anda.

Dalam pengertian kedokteran Islam, semua makanan yang halal adalah *thayyib*. Oleh karena itu, kita tidak boleh memantang makanan secara total, melainkan mengendalikan makan-minum sehingga tidak terjadi *over nutrition*. Adapun penderita penyakit metabolik perlu mengurangi makanan tertentu dan menambah makanan tertentu lainnya agar keseimbangan nutrisinya kembali normal.

172

Rokok merupakan bahan yang dikonsumsi dengan manfaat yang tidak jelas dengan *mudharat* yang sangat besar. Semua hasil penelitian menyebutkan bahwa rokok berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, menghentikan konsumsi rokok akan sangat membantu seseorang menjadi lebih sehat.

173

Rambut rontok atau tipis dapat diatasi dengan cara mengurut-urut kepala dengan minyak zaitun. Meminyaki kepala dengan zaitun dapat menyuburkan rambut dan membuat rambut hitam berkilau. Rasulullah Saw. bersabda, "Makanlah zaitun dan minyaki rambut kalian dengan minyak zaitun." Mengonsumsi minyak zaitun telah terbukti manfaatnya terhadap kesehatan secara umum, khususnya terhadap kesehatan jantung.

Warna air kencing juga dapat dijadikan sebagai indikator kesehatan beberapa organ, misalnya liver, ginjal, maupun saluran kencing. Warna air kencing yang keruh harus dicurigai sebagai adanya infeksi ataupun adanya kadar protein yang tinggi. Adanya protein dalam air kencing juga merupakan bukti adanya kebocoran alat penyaring yang ada pada ginjal.

Meskipun terlihat remeh, kehadiran jeruk nipis di rumah sangat penting. Hal tersebut disebabkan jeruk nipis dapat dijadikan obat batuk, peluruh dahak, dan membantu pencernaan. Jeruk nipis bersifat dingin dan mengandung flavonoid, asam sitrat, fosfor, besi, serta vitamin A, B, dan C. Sediakan jeruk nipis di rumah untuk mengatasi batuk, kompres panas, detoksifikasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

176

Minum kopi merupakan suatu kenikmatan yang sulit tergantikan. Namun, kopi dapat menyebabkan osteoporosis. Untuk mencegah efek buruk terhadap timbulnya osteoporosis, tambahkan susu atau kenari ke dalam kopi Anda karena keduanya mengandung kalsium yang baik untuk mencegah osteoporosis. Minum kopi juga harus dipertimbangkan masak-masak oleh penderita jantung maupun penderita tekanan darah tinggi.

177

Bayam merupakan sayuran yang mengandung protein, karbohidrat, zat besi, dan vitamin. Mengonsumsi bayam secara teratur memudahkan buang air besar. Pendapat yang menyatakan bahwa bayam menyebabkan asam urat tidak benar. Sepanjang Anda mengonsumsinya dalam batas kewajaran disertai dengan olah raga rutin dan minum air sesuai takaran yang benar, bayam jelas sangat menyehatkan.

178

Rasulullah Saw. menganjurkan kita untuk mendinginkan makanan sebelum kita memakannya. Mulailah dari pinggir agar yang terambil makanan dari bagian yang sudah dingin sambil menunggu bagian tengahnya mendingin. Beliau melarang kita meniup makanan yang panas. Penelitian modern menunjukkan bahwa makan makanan yang panas akan memicu penyakit kanker *nasopharinx* (kerongkongan). Dalam penelitian lain juga diketahui bahwa makanan panas memicu munculnya penyakit kanker lambung.

179

Minum obat dapat mempengaruhi metabolisme tubuh meskipun obat herbal—apalagi obat kimia yang memiliki sifat meracuni sel-sel tubuh. Jika Anda ingin sehat tanpa obat, perhatikan tips sehat tanpa obat. Pertama, perhatikan konsumsi air minum Anda, minumlah air putih sekurang-kurangnya 30 cc/kg berat badan; perbaiki cara makan Anda, atur kombinasi makanan Anda yang merupakan gabungan karbohidrat, lemak, protein, sayur, buah, dan susu; serta perhatikan porsinya dan jangan makan sampai kenyang. Makan secara seimbang merupakan pokok pengobatan.

180

Tips hidup sehat tanpa obat yang kedua sesuai anjuran Rasulullah Saw. mengatakan, "Jangan tinggalkan makan malam karena engkau akan menjadi cepat tua." Usahakan untuk tetap makan malam dan jangan terlambat makan malam karena kita akan tertidur di saat perut sedang bekerja mencerna makanan. Sebaiknya, makan malam dilakukan dua jam sebelum tidur. Shalat sebelum tidur akan membantu pencernaan dan mencegah makanan dalam lambung menggumpal sehingga menyebabkan serangan jantung.

181

Minum sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. akan memberi manfaat bagi kesehatan. Caranya dengan mengatur masuknya air ke dalam perut secara bertahap. Manfaat nyatanya yaitu penyerapan air menjadi lebih baik karena dilakukan perlahan-lahan. Selain menghilangkan dahaga, hal tersebut dapat memperpanjang waktu kontak air dengan selaput lendir di mulut, tenggorokan, saluran makanan, dan lambung. Minum sedikit-sedikit tentu saja juga menyegarkan.

182

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daging kambing memiliki kandungan lemak tak jenuh yang paling tinggi dibanding daging babi, sapi, dan ayam. Dibanding ketiga macam daging tersebut, daging kambing juga mengandung asam lemak jenuh terendah, kadar sodium terendah, dan kadar potassium tertinggi. Artinya, dibandingkan daging babi, sapi, dan ayam, daging kambing paling aman untuk dikonsumsi.

Jika Anda takut makan daging kambing karena khawatir tekanan darahnya meningkat, hal itu sama sekali tidak beralasan. Dalam berbagai penelitian tidak ditemukan adanya korelasi positif antara daging kambing dengan tekanan darah tinggi. Namun, karena daging kambing memang bersifat panas, agar panasnya tidak mendominasi tubuh, minumlah jus belimbing setelah mengonsumsi daging kambing.

184

Mengonsumsi daging sangat penting untuk meningkatkan kesehatan, tetapi kita perlu meminimalkan efek negatifnya. Agar mengonsumsi daging memberikan manfaat bagi kesehatan, makanlah daging yang segar, sisihkan lemak yang tampak, makanlah dalam porsi kecil yaitu 200—300 g tiap kali makan, serta konsumsi daging maksimal dua kali dalam seminggu. Batasi penggunaan garam dan kecap, dan lebih baik lagi jika dimasak dengan bumbu rempah yang memiliki khasiat membantu pencernaan daging.

185

Buah nanas memiliki aroma yang harum dan rasa yang enak. Buah nanas mengandung vitamin A, vitamin C, serta enzim bromelain yang bersifat antiradang. Nanas bermanfaat membantu pencernaan di lambung serta mencegah pelengketan trombosit sehingga memiliki fungsi seperti aspirin. Beberapa kepustakaan menyebutkan bahwa nanas dapat menormalkan siklus haid.

186

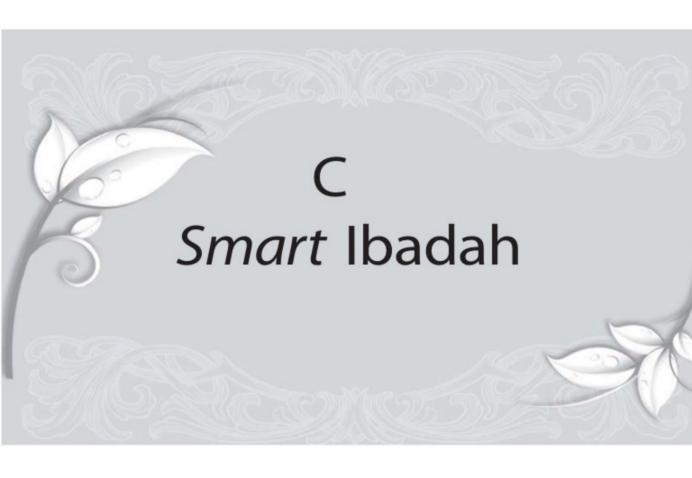
Di antara kiat-kiat terbaik mejaga kesehatan adalah melindungi diri dari suhu udara dingin dan panas; terutama mewaspadai perubahan suhu udara yang ekstrim; menghindari angin, terutama angin yang keras dan angin malam hari; serta meminimalkan kontak dengan polusi karena polusi merusak organ pernapasan dan kerja organ tubuh, terutama menurunkan kemampuan sel darah merah dalam mengangkut oksigen dan nutrisi.

187

Allah Swt. berfirman, "Di dalam keduanya (surga) terdapat buah-buahan kurma dan delima," (QS Ar-Rahman: 68). Delima adalah buah yang disebut secara khusus karena delima memiliki khasiat. Kulit delima bisa dijadikan sebagai obat cacing, daging buah sebagai peluruh kentut untuk perut kembung dan menguruskan badan, daunnya untuk meluruhkan haid, dan akarnya digunakan untuk obat keputihan.

188

Allah Swt. berfirman "...dan dari perut lebah itu keluar cairan dengan berbagai warna. Di dalamnya terdapat kesembuhan bagi manusia...," (QS An-Nahl: 69) Cairan yang dimaksud ayat tersebut merupakan cairan yang kita kenal sebagai madu. Madu memiliki nutrisi lengkap. Selain menghasilkan kalori dan enzim-enzim yang lengkap, madu juga mengandung antibiotik, bermanfaat menjaga kesehatan, dan mengobati penyakit, terutama penyakit yang terdapat di saluran cerna.

C
Smart Ibadah

189

Orang yang melakukan prosesi *wudu* dengan baik, menambahkan sunah-sunah *wudu*, menjalankan *wudu* sesuai yang diajarkan Nabi Saw., lalu diikuti shalat dengan sikap sempurna dengan hati yang *hudhur*, dia akan merasakan kesehatan badannya semakin baik, wajahnya berseri, dan tampak awet muda.

190

Prof. Dr. Syahathah dari bagian THT Fakultas kedokteran Universitas Alexandria membuktikan dalam suatu penelitiannya bahwa *istinsyaq* (menghirup air lewat hidung waktu *wudu*), dapat membersihkan hidung dari kuman-kuman. Sementara *istintsar* (mengeluarkan air yang dihirup lewat hidung) dapat mengeluarkan kuman tersebut sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi hidung. Oleh karena itu, lakukan *istinsyaq* dan *istintsar* jika Anda ber-*wudu*.

Cara *istinsyaq* yang benar adalah menghirup air seperti menarik napas dengan kekuatan hisap sedang dan langsung diikuti dengan *istintsar* dengan kuat. Lakukan keduanya secara rutin setiap kali anda berwudu, sehingga jumlah kuman dalam hidung akan berkurang secara signifikan.

Penelitian Dr. Syahathah dari Universitas Alexandria juga menemukan bahwa *wudu* yang benar mampu mencegah 17 macam penyakit serius, antara lain penyakit mata; penyakit telinga; penyakit hidung, termasuk sinusitis yang kasusnya akhir-akhir ini makin meningkat; radang tenggorokan; penyakit pernapasan seperti batuk dan paru-paru; penyakit jiwa; dan penyakit kulit.

193

Berwudu bukan sekadar membasahi bagian-bagian badan tertentu saja. Wudu adalah prosesi yang mendahului ibadah terpenting, yaitu shalat, sehingga memiliki arti yang sangat luas. Oleh karena itu, perhatikanlah prosesi wudu, terutama menggosok sela-sela jari pada waktu membasuh tangan, memijat secara halus pada saat membasuh telinga, dan menggosok kaki pada waktu membersihkannya agar peredaran darah menjadi lancar. Mustaurid berkata, "Jika Nabi berwudu, beliau meratakan air ke sela-sela jari," (HR Ibnu Majah).

194

Memijat telinga pada saat berwudu penting dilakukan karena pada permukaan telinga terdapat 73 titik akupuntur penting yang jika dipijat akan melancarkan aliran energi (*chi*) ke seluruh organ tubuh. Bagi Anda yang memiliki gangguan kesehatan, terutama penderita penyakit metabolik, jangan lupa membiasakan membasuh sambil memijat telinga setiap kali berwudu. *Insya Allah* Anda akan merasakan manfaat berupa meningkatnya kesehatan dan kebugaran sejak minggu-minggu pertama Anda menjalaninya.

Cara mencuci telinga adalah dengan membasahi kedua jari dengan air, kemudian ratakan air ke seluruh permukaan daun telinga sambil dipijat ringan. Jika Anda menjalankannya lima kali sehari pada saat wudu maka dalam satu bulan Anda akan mulai merasakan kesehatan meningkat dan problem kesehatan Anda mengalami perbaikan.

Tradisi menggosok gigi baru dianjurkan di barat sekitar 500 tahun lalu. Padahal Rasulullah Saw. menganjurkan kita untuk membersihkan gigi dengan bersiwak secara rutin sejak 1.500 tahun yang lalu. Beliau Saw. bersabda, "Jika tak memberatkan umatku, pasti aku wajibkan mereka untuk bersiwak setiap kali berwudu," (HR Imam Malik). Nabi Saw. melakukan siwak lebih sering dari itu, bahkan beliau selalu bersiwak setiap terbangun dari tidurnya. Ini beliau lakukan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.

197

Menjaga kesehatan organ-organ di kepala, seperti otak, mata, telinga, hidung beserta sinus-sinusnya, serta gigi dan mulut, dengan cara menyehatkan bangunan di kepala. Cara pertama dilakukan dengan banyak bersujud, yang akan memperbaiki aliran darah di kepala. Cara kedua yaitu memijat telinga untuk memperbaiki aliran *chi* ke semua organ tubuh pada saat wudu dengan membasuh dan memijat telinga. Keduanya mencegah dan bahkan membantu menyembuhkan berbagai penyakit.

198

Ruangan ber-AC dapat memicu dehidrasi karena udara yang dingin dan kering menyebabkan penyerapan air pada seluruh permukaan tubuh. Di samping itu, udara dingin di ruang AC akan membuat orang enggan minum karena tidak merasa haus. Peliharalah kelembapan kulit Anda yang bekerja di ruang AC dengan membiarkan air wudu mengering dengan sendirinya. Selain itu, biasakan minum secara teratur tanpa menunggu haus dan sediakan cukup waktu jeda ke luar ruangan untuk memberikan kesempatan pada tubuh untuk beradaptasi dengan kelembapan yang lebih tinggi.

Seorang sahabat datang kepada Nabi Saw. dan mengeluh sakit mata, kemudian Rasulullah Saw. bersabda, "Lihatlah mushaf Al-Qur'an," (HR Ibnu Asakir). Demikian agungnya Al-Qur'an yang merupakan kumpulan dari Kalamullah. Melihat mushaf saja akan menyehatkan mata, apalagi membacanya. Riwayat menjelaskan bahwa para salaf menganjurkan, bahwa jika kita ingin mendapatkan manfaat dari membaca Al-Qur'an maka hendaklah kita membaca Al-Qur'an seolah-olah sedang berbicara dengan Allah Swt. Alangkah indahnya.

Rasulullah Saw. adalah pribadi yang agung. Beliau tidak pernah merasa sedih berkepanjangan dan tidak pula merasa gundah. Jika beliau dan para sahabat ra. sedang ditimpa kesulitan dan merasakan kesedihan maka bersabdalah Rasulullah Saw. kepada Bilal, "Tentramkanlah hatiku, wahai Bilal." Kemudian Bilal pun mengumandangkan azan, lalu beliau Saw. beserta para sahabatnya melaksanakan shalat berjamaah. Demikianlah beliau merasakan bahwa shalat itu menentramkan.

201

Semua ibadah yang diperintahkan Allah Swt. memberikan manfaat kesehatan, termasuk shalat. Para ahli kesehatan mengakui bahwa shalat yang dikerjakan dengan *khusyuk* dan *hudhur* menjadi cara meditasi yang sangat ideal. Bacaan-bacaan shalat membuat seseorang berada dalam posisi antara tidur dan bangun. Ini akan membuat *neurotransmitter* di otak berada pada situasi mentranmisikan gelombang *theta.*

202

Shalat yang *khusyuk* akan menyebabkan suasana *flow* yang akan memberi manfaat meningkatkan daya kreativitas kita. Dr. Herbert Benson, seorang dokter ahli penyakit dalam dari *Harvard Medical School* Amerika Serikat, menganjurkan agar ketika mengalami jalan buntu maka lakukan ***out of box***, yaitu melakukan pekerjaan yang sama sekali tidak berhubungan dengan apa yang sedang kita kerjakan. Jadikan shalat sebagai ibadah yang juga merupakan kegiatan ***out of box***.

203

Kegiatan *out of box* merupakan kegiatan yang sangat berbeda dengan kegiatan yang sedang membuat kita jenuh. Demikianlah manfaat shalat bagi kesehatan, antara lain sebagai cara relaksasi yang baik. Jika Anda menemui kesulitan dalam memutuskan persoalan yang rumit, berhentilah sejenak dan lakukan shalat sunah dua rakaat. Insya Allah anda akan merasa lebih rileks dan mendapatkan cara kreatif untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

204

Shalat adalah ibadah yang pertama kali dihisab. Oleh karena itu, nilailah shalat Anda karena Rasulullah Saw. bersabda, "Buatlah perhitungan atas amal-amal kalian sebelum Allah membuat perhitungan." Setiap gerakan shalat seharusnya memiliki makna penghambaan kepada Allah Swt. Di samping itu, gerakan shalat mempunyai manfaat terhadap kesehatan jika kita mengerjakannya dengan fokus, *tuma'ninah*, dan *hudhur*. Terlebih jika kita memahami makna setiap gerakan dan bacaannya.

205

Allah Swt. melalui Rasulullah Saw. mengajarkan berbagai kebijakan yang memberi manfaat bagi kelangsungan hidup kita sebagai manusia. Namun, terkadang kita tidak menyadarinya sampai Allah memperlihatkannya. Hasil penelitian Dr. Herbert Benson, ahli penyakit dalam dari universitas Harvard, menunjukkan bahwa respon relaksasi bermanfaat bagi penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan. Respon relaksasi dapat dirasakan pada saat kita shalat. Laksanakan shalat dengan gerakan lembut, tetapi tidak lambat.

206

Dehidrasi pada orang berpuasa tidak akan mengganggu karena metabolisme tubuhnya memang menurun sehingga hanya membutuhkan sedikit air. Makan dan minumnya orang berpuasa lebih sedikit sehingga sampah pencernaan dan metabolisme menurun, volume produksi urin dan feses menurun, pencernaan diistirahatkan, dan energi tubuh dimanfaatkan untuk revitalisasi hati dan ginjal.

207

Melaksanakan shalat secara *khusyuk* memang tidak mudah serta membutuhkan keteguhan hati dan pelatihan secara terus-menerus. Jika belum dapat melaksanakan *khusyuk* lahir dan batin, sekurangnya laksanakanlah *khusyuk* secara lahir terlebih dahulu dengan menghindari bergerak yang tidak perlu dan pandangan mata tertuju pada tempat sujud. Pilihlah sajadah yang tidak bergambar dan berwarna teduh. Aturlah suasana ruangan agar hening dan damai.

Manfaat shalat bukan basa-basi. Rasulullah Saw. sendiri menganjurkan agar kita tidak langsung tidur setelah makan, melainkan berzikir dan shalat. Hal tersebut disebabkan shalat akan membantu gerakan otot-otot pencernaan sehingga makanan tidak menggumpal. Manfaat lain yang tidak kalah pentingnya yaitu shalat juga membantu mencegah dan mengobati penyakit rematik, penyakit jantung, stroke, vertigo, gangguan pernapasan, dan penyakit hati.

209

Respons relaksasi adalah kreasi dr. Herbert Benson, yaitu seseorang bisa mengambil posisi rileks, mengendalikan pernafasan, dan mengucapkan kata-kata yang diyakini memiliki kekuatan mistis. Benson menyebutkan berzikir yang dipraktekkan umat Muslim adalah salah satu kata yang memiliki efek bagi keberhasilan respons relaksasi. Demikianlah dalam bershalat kita bisa menerapkan respons relaksasi sepanjang shalat kita tidak tergesa-gesa dan kita memahami makna gerakan dan arti bacaan shalat .

210

Penelitian DR. Mohammad Sholeh dari Universitas Airlangga tentang shalat tahajud menunjukkan bahwa bangun tengah malam untuk menjalankan tahajud yang dilakukan secara rutin, *khusyuk* dan *hudhur* tidak akan meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah. Berbeda halnya dengan orang yang begadang. Shalat tahajud yang dilakukan secara rutin, *khusyuk* dan *hudhur* akan membuat kadar hormon kortisol stabil, badan sehat, bahkan bisa menyembuhkan penyakit.

211

Dalam hal shalat tahajud, Rasulullah Saw. bersabda, "Shalat tahajud menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan kalian dari penyakit." Pernyataan Rasulullah Saw. tersebut merupakan himbauan agar kita membiasakan shalat tahajud. Terbukti dalam penelitian DR. Mohammad Sholeh, beberapa pasien yang menderita berbagai penyakit berat dapat sembuh dengan melakukan shalat tahajud secara rutin, *khusyuk*, dan *hudhur.*

212

Rasulullah Saw. bersabda, "Amalan yang lebih mulia dari bumi dan seisinya adalah zikir setelah selesai shalat subuh hingga terbit matahari." Bangun dan mengerjakan shalat subuh bisa mencegah serangan stroke dan serangan jantung karena efek gerakan shalat akan meningkatkan kadar gas *Nitrous oxyde* yang menjaga elastisitas pembuluh darah. Di samping itu, gerakan shalat yang sistematis dan dilakukan setelah 6—7 jam kita berada dalam posisi statis atau tidur, dapat membantu memperlancar peredaran darah.

213

Suatu hari, Abu Hurairah mengalami sakit perut, lalu Nabi Saw. bersabda, "Bangkit dan shalatlah, karena sesungguhnya ada pengobatan dalam shalat." Beliau Saw. juga menganjurkan kita melakukan shalat setelah makan agar hati tidak menjadi keras. Demikianlah, shalat dapat mengobati penyakit hati, perut, dan usus besar. Shalat membantu pencernaan dan melancarkan buang air besar. Jika Anda mengalami masalah dengan hal-hal tersebut, perbaikilah shalat Anda.

214

Gerakan sujud memberi manfaat kesehatan yang bisa langsung dirasakan jika kita melakukannya dengan bersungguh-sungguh. Penelitian menyimpulkan bahwa sujud dapat menghindarkan sulit buang air besar dan buang air kecil. Gerakan sujud juga membantu meningkatkan efektifitas pencernaan makanan dan membantu melumatkan makanan yang menggumpal di lambung.

215

Al-Muwafiq Abdul Latif berkata, "Kulihat sekelompok orang kaya dan orang miskin dan mereka tampak sehat. Ternyata mereka gemar shalat sunah dan tahajud." Shalat memberikan manfaat yang nyata terhadap kesehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual. Orang-orang yang menunaikan shalat dan menambahkannya dengan shalat sunah akan lebih bugar, hatinya lebih tenteram, lebih fleksibel dalam menghadapi problem kehidupan, dan lebih terpelihara agamanya.

216

Ciptakan suasana agar shalat kita *khusyuk* dan *hudhur*. Caranya dengan mencegah semua bunyi-bunyian ketika shalat, hindari gambar-gambar di dinding dan di sajadah, kendurkan kerut di dahi anda untuk membantu Anda lebih rileks, serta memahami arti bacaan dan gerakan shalat. Anda akan merasakan energi ilahiah mengalir ke tubuh Anda. Pikiran kembali tenang dan badan terasa segar serta bersemangat.

217

Shalat subuh merupakan salah satu shalat yang berat dilaksanakan. Rasulullah Saw. menyatakan bahwa orang munafik merasa berat menjalankan shalat subuh, padahal shalat subuh memiliki manfaat yang nyata bagi kesehatan. Manfaat shalat subuh di antaranya menjaga keseimbangan kadar serotonin yang mengendalikan komunikasi antar sel saraf, dan mengendalikan kadar hormon kortisol yang membantu metabolisme gula.

218

Semua ibadah yang diperintahkan Allah Swt. didesain menyehatkan badan dan pikiran. Menjalankan ibadah wajib maupun sunah memiliki manfaat yang seimbang. Namun, untuk memberi manfaat yang optimal, hakikat ibadah harus dipahami. Jika Anda ingin merasakan nikmatnya ibadah, pelajari maknanya.

219

Shalat yang dilaksanakan dengan ***ikhlas*** (semata-mata karena Allah), ***khusyuk*** (sekurang-kurangnya *khusyuk* lahir) dan ***hudhur*** (perasaan hati sedang berkomunikasi dengan Allah) dapat mencegah bahkan menyembuhkan rematik dan *spondiloartrosis* (radang tulang belakang), mencegah stroke, pikun dini, serta meningkatkan kreativitas dan menentramkan hati yang gelisah.

220

Maha Besar Allah yang telah mengatur alam semesta ini secara seimbang dan menetapkan hukum dan ketentuan dengan ketepatan yang menakjubkan. Matahari bersinar mengirimkan energi ke bumi secara pasang surut dari jam ke jam. Hal ini mempengaruhi siklus kesehatan manusia. Allah menetapkan waktu-waktu shalat antara lain berhubungan dengan pasang surut sinar matahari tersebut.

221

Manfaat puasa bagi kesehatan sangatlah nyata. Manfaat yang menonjol yaitu detoksifikasi atau pembebasan tubuh dari racun berbahaya serta revitalisasi organ-organ utama yaitu hati, kelenjar pencernaan, dan ginjal. Revitalisasi ditandai dengan adanya peningkatan kinerja organ-organ tersebut. Jika ada di antara kita yang menderita sakit ginjal, pencernaan dan hati, terapi puasa bisa dipertimbangkan di bawah saran dan pengawasan dokter.

222

Karena manfaat puasa yang demikian besar, mencegah dan mengobati efek intervensi radikal bebas serta mengatasi penyakit akibat *over nutrition* dilakukan dengan puasa. Puasa juga sangat baik dipakai sebagai terapi penyakit-penyakit jantung, ginjal, kanker, hipertiroid, perlemakan hati, hepatitis kronis, tekanan darah tinggi, obesitas, kencing manis, prostat, kelebihan asam urat, dan kelebihan kolesterol. Jika Anda penderita salah satu penyakit tersebut, lakukanlah puasa dengan pengawasan dokter.

223

Detoksifikasi pada puasa sudah terbukti, yaitu pada orang yang berpuasa ditemukan racun *organophosphat* pada kotoran (*faeces*) dan air seninya. Bahan racun tersebut disimpan dalam sel-sel adipose (lemak) dalam tubuh dan mengalami pembongkaran dengan cepat pada saat orang berpuasa.

224

Pada orang berpuasa, kekurangan asupan makanan ke dalam tubuh menyebabkan menurunnya metabolisme dan *supply* energi. Untuk memenuhi kebutuhan energi dilakukanlah autolisis (pembongkaran sel-sel). Karena yang paling efektif menghasilkan energi adalah sel lemak maka dilakukanlah pembongkaran sel-sel lemak. Di dalam sel-sel lemak tersimpan zat-zat racun termasuk DDT. Akibat pembongkaran, dibebaskanlah racun-racun tersebut dari tubuh dan itulah yang disebut sebagai proses detoksifikasi.

225

Terdapat beberapa penyakit yang menyebabkan orang tidak boleh berpuasa, misalnya kencing manis dengan riwayat penurunan gula darah yang drastis dua kali berturut-turut pada puasa sebelumnya, penyakit yang mengharuskan penderitanya minum obat lebih dari dua kali sehari, kurang gizi berat, kehamilan yang disertai kelemahan fisik, serta penyakit ginjal berat. Bicarakan dengan dokter terlebih dahulu jika Anda ingin memanfaatkan puasa sebagai metode pengobatan penyakit yang Anda derita.

226

Dalam penelitian yang kami lakukan mengenai manfaat puasa bagi kesehatan menunjukkan bahwa puasa bermanfaat bagi kesehatan jika dilakukan dengan semangat puasa yang utuh. Semangat yang utuh ditandai dengan dilakukannya puasa secara ikhlas serta pengendalian makan-minum dengan baik. Puasa tanpa pengendalian makan-minum saat berbuka, ternyata tidak memperbaiki indikator-indikator kesehatan responden.

227

Puasa tidak hanya memiliki manfaat kesehatan fisik tetapi juga kesehatan jiwa. Manfaat kesehatan jiwa yang didapat dengan puasa yaitu meningkatnya kemampuan mengendalikan nafsu primitif bahkan terhadap hal-hal yang dihalalkan oleh Allah, yaitu makan-minum dan hubungan seks dengan istri. Manfaat sosial puasa yaitu menanamkan solidaritas terhadap orang miskin karena orang yang berpuasa akan mampu merasakan penderitaan orang miskin dalam menahan lapar dan haus.

228

Manfaat spiritual puasa ditandai dengan makin dekatnya kita dengan Allah Swt. karena kita mengikuti sifat-sifat Allah yang tidak makan dan tidak minum. Seorang pencinta akan berusaha meniru sifat-sifat yang dicintainya. Meniru sifat Allah dilakukan agar kita selalu mencintai-Nya dan makin dekat dengan-Nya. Sudahkah kita merasakan semuanya? Jika belum, perbaikilah puasa kita.

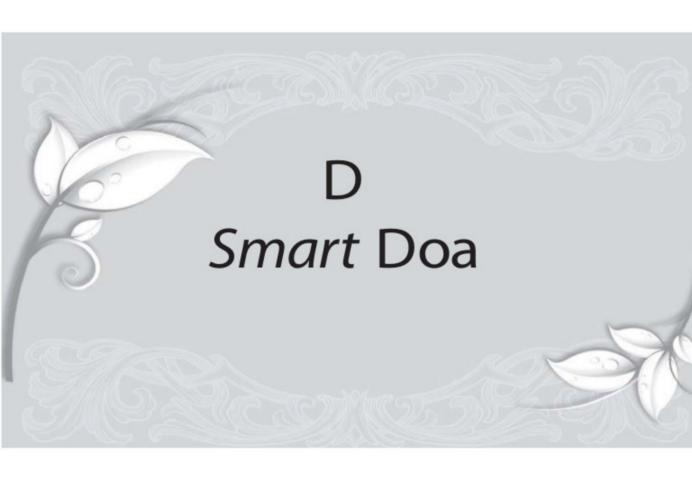
229

Ibadah haji dan umrah mengandung olah fisik, jiwa, sosial, dan spiritual sehingga dapat menyehatkan badan secara holistik. Melaksanakan ibadah haji dan umrah dengan baik dan benar dapat mengukur tingkat kebugaran dan kesehatan kita. Badan orang yang dapat melaksanakan ibadah haji atau umrah akan semakin sehat karena selama menjalankan ibadah ini melakukan olah empat aspek tersebut. Kerjakan ibadah ini dengan baik dan benar dan Anda akan memetik banyak manfaatnya.

230

Ibadah adalah melaksanakan kewajiban sebagai hamba Allah. Membantu meringankan kesulitan orang lain juga termasuk ibadah. Rasulullah Saw. selalu menyempatkan diri menolong meringankan pekerjaan orang tua, anak yatim, dan janda-janda sehingga beliau disebut sebagai '*abul yataama wal armalah*' (bapak dari anak yatim dan para janda). Menolong orang sangat bermanfaat, baik secara fisik maupun kepuasan jiwa.

D
Smart Doa

231

Munculnya rasa takut disebabkan kurangnya rasa percaya diri dalam mengatasi suatu masalah. Obat penghilang rasa takut adalah belajar untuk selalu berserah diri kepada Allah Swt. dan bersikap tegas. Tawakal adalah sikap pasrah sepenuhnya kepada Allah setelah kita berusaha dengan cara-cara yang diridhoi-Nya. Hal tersebut tentu akan memberikan rasa aman di hati dan rasa percaya diri. Sikap tegas membuat orang berani menentukan sikap dalam mengatasi problem kehidupan.

232

Doa adalah salah satu cara pengobatan yang hebat karena kesembuhan hanya datang dari Allah. Namun, tidak semua doa dikabulkan Allah. Syarat utama agar doa dikabulkan yaitu dilakukan dengan tulus disertai rasa takut akan kelemahan ibadah dan amal saleh kita. Di samping itu, kita hendaknya mengharap anugerah sehat untuk jalan hidup yang diridhoi Allah Swt.

233

Di kalangan kaum shalihin, kekuatan doa dalam penyembuhan penyakit bukanlah sesuatu yang aneh. Mereka berdoa untuk kesembuhan banyak orang yang membutuhkan pertolongan, tetapi bersikap sabar atas ujian sakit pada dirinya sendiri. Jika Anda sakit, mintalah doa orang saleh karena mereka adalah orang yang dicintai Allah. Banyak dari mereka yang berdoa secara sembunyi-sembunyi untuk menghindari pengkultusan atas dirinya.

234

Bacalah doa setelah *wudu* ini, '***Asyhadu an laa ilaaha illallah wa asyhadu anna muhammadar rasulullah, allahummaj'alniy minat tawwabiina waj'alniy minal mutathohhiriin'.*** Artinya, "Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah Rasulullah. Ya Allah, jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang yang bertobat dan jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang yang bersuci...." Doa tersebut akan memberikan motivasi yang kuat kepada kita untuk menjadi orang yang selalu bertobat atas dosa-dosa dan menjadi orang yang selalu menyucikan diri.

235

Biasanya, penderita migrain akan mengalami kambuh berulang. Agar migrain Anda dapat dijarangkan kekambuhannya, bahkan bisa disembuhkan, lakukanlah bekam di ubun-ubun satu kali per bulan. Selain itu, minumlah secangkir sirop pala satu jam menjelang tidur serta bacalah doa penghilang sakit '*Allahumma robban naas, adzhibil baas, isyfi antasy syaafi, laa syifaa-a illaa syifaauka, syifaa-an laa yughoodiru saqoman*'. Dengan pertolongan Allah Swt., *insya Allah* Anda akan sembuh.

236

Optimisme untuk dapat sembuh dari sakit merupakan salah satu bentuk prasangka baik orang mukmin kepada Allah Swt. Allah Swt. berfirman bahwa Allah akan memberikan anugerah kepada hamba-Nya sesuai persangkaan hamba-Nya kepada-Nya. Jika prasangka kita baik maka Allah curahkan kebaikan kepada kita dan sebaliknya. Dalam Al-Qur'an, Allah juga selalu mengingatkan kita (tercatat lima kali peringatan Allah kepada orang-orang beriman) agar jangan berputus asa dari rahmat Allah. Berharap adanya pertolongan Allah akan memberikan kemudahan hidup.

237

Bacalah basmalah setiap akan memulai aktivitas. Rasulullah Saw. menganjurkan kita agar jika kita lupa mengucapkan *basmalah* pada awal makan, hendaklah kita membaca *"Bismillahi awwalahu wa aakhirahu"* ketika ingat, yang artinya, "Dengan nama Allah pada awalnya dan pada akhirnya".

238

Dalam sebuah hadisnya yang sangat inspiratif bagi para dokter dan pasien, Rasul Saw. memompakan optimisme penyembuhan, " Semua penyakit ada obatnya, jika obat yang tepat telah mengenai penyakitnya maka sembuhlah dengan ijin Allah." Para dokter baru mengakui kekuatan optimisme dalam penyembuhan penyakit setelah lima belas abad kemudian. Oleh karena itu, dengan meyakini kekuasaan Allah yang mutlak serta sifat Rahman dan Rahim-Nya, datanglah pertolongan Allah bagi Anda.

239

Berkali-kali Allah menyebutkan firman-Nya dalam Al-Qur'an,"Berikan berita gembira bagi orang-orang yang sabar." Kegembiraan apakah yang akan diterima oleh orang yang sabar? Janji Allah, orang yang sabar akan mendapatkan pertolongan dari-Nya dari segala kesulitan yang dihadapi, termasuk dibebaskan dari penyakitnya. Orang yang sabar juga dijanjikan surga yang penuh dengan kenikmatan. Menjadi sabar memang sulit, tetapi bisa dilatih. Puncak dari kesabaran yaitu senantiasa ikhlas. Penelitian ilmiah membuktikan bahwa keikhlasan akan memperbaiki keseimbangan hormon kortisol.

240

Sedemikian besar efek kata-kata penuh makna dalam meningkatkan kesembuhan telah dibuktikan dalam penelitian Dr. Herbert benson. Penggunaan kata-kata penuh makna tersebut meningkatkan manfaat kontemplasi. Orang yang dapat berkotemplasi dengan baik dapat menyembuhkan penyakitnya sendiri tanpa obat, tanpa tindakan, bahkan dengan kontemplasi saja. Ibnu Qayyim Al-Jauziah mengatakan bahwa penyakit yang tidak bisa disembuhkan dengan doa berarti tidak dapat disembuhkan dengan cara apa pun.

241

Aspek spiritual sangat mempengaruhi kehidupan, terutama kesehatan orang mukmin. Jalan spiritual orang mukmin ditandai dengan sikap sabar terhadap segala cobaan yang dihadapi dengan usaha, doa, dan tawakal. Syukur atas segala anugerah yang diterima ditandai dengan sikap *qana'ah* (menikmati dan berbagi karunia Allah yang diterimanya), sedangkan ikhlas terhadap *qadha* dan *qadar* ditandai dengan tidak mengingat-ingat kebaikan yang telah diperbuatnya serta selalu mencari kesempatan untuk berbuat kebaikan.

242

Allah memuji Nabi Nuh a.s. sebagai hamba yang pandai bersyukur. Syukur akan meningkatkan keheningan batin. Mensyukuri nikmat Allah ditandai dengan memperbanyak amal saleh. Rasulullah Saw. membuktikan kesyukuran dengan banyak beribadah dan menggunakan kesehatannya untuk membantu orang yang lemah. Syukuri nikmat sehat dan berdoalah, "Ya Allah, berikan aku kesehatan agar aku dapat lebih banyak lagi menjalankan ketaatan kepada-Mu dengan mengisi hari-hariku untuk menolong orang-orang yang membutuhkan pertolongan dan menjaga amanah sebagai khalifah-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Penyayang dari segala penyayang."

243

Panjang umur tidak menjamin kebahagiaan seseorang. Panjang umur yang disertai kesehatan prima dan tingkat manfaat yang tinggi bagi kemaslahatan orang banyak merupakan idaman setiap orang. Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa orang yang bisa mencapai usia lebih dari 100 tahun umumnya dapat mengendalikan stres dengan baik dan memiliki berat badan ideal.

244

Rasulullah Saw. bersabda, "Apabila engkau sakit, bacalah *'Bismillahirrohmanir rohiim'* sebanyak tiga kali, lalu bacalah *'A'udzu biizzatillah wa qudrotihii min syarri maa ajiduu wa uhaadhir'* sebanyak tujuh kali sambil menyentuh bagian yang sakit," (HR Muslim dan Ahmad). Artinya, "Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang" sebanyak tiga kali dan "Aku berlindung kepada Allah dengan segala kebesaran dan kekuasaan-Nya dari keburukan yang kualami dan kuwaspadai" sebanyak tujuh kali. Semoga kita mendapat manfaat dari doa yang diajarkan Nabi Saw. tersebut.

245

Rasulullah Saw. mengajarkan doa sebelum tidur kepada kita, yaitu '*Bismikallahumma ahya, wa bismika amut*' yang artinya "Dengan nama-Mu ya Allah aku hidup dan dengan nama-Mu aku mati." Secara psikologis, doa tersebut memberikan efek yang meyakinkan bagi pembacanya. Jika kita membaca doa tersebut dengan penuh penghayatan, akan memberikan efek relaksasi yang menakjubkan sehingga tidur menjadi nyenyak dan dijauhkan dari gangguan setan.

246

Adab makan yang dicontohkan Rasulullah Saw. merupakan salah satu mutiara hidup sehat beliau Saw. Beliau Saw. membaca "*Bismillahirrohmaanirrohiim*" ketika memulai makan dan "*Alhamdulillahil ladzii ath'amanaa wa saqoonaa waja'alanaa muslimuun*" yang artinya, "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum, serta menjadikan kami sebagai orang muslim" setelah selesai makan-minum.

247

Menjenguk orang sakit merupakan hal yang utama. Rasulullah Saw. bersabda, "Jika menjenguk orang sakit, bicaralah yang baik-baik karena malaikat mengamini apa yang kalian ucapkan," (HR Muslim dan Imam Ahmad). Sempatkan menjenguk orang sakit dan bahagiakan mereka dengan kedatangan Anda. Dengan demikian Anda akan memperoleh rahmat Allah Swt. karena orang sakit selalu dikelilingi para malaikat.

248

Rasulullah Saw. bersabda, "Susu adalah makanan yang diberkati. Maka barang siapa diberi Allah rezeki berupa susu, hendaklah ia berdoa *"Allahumma baariklanaa fiihi wa zidnaa minhu"* yang artinya, "Ya Allah, berkahi kami dalam memakan (makanan yang Engkau berkahi) ini dan tambahkan keberkahan darinya karena tidak ada makanan yang lebih diberkahi dari pada susu.". Demikian besar manfaat susu bagi kesehatan yang sangat nyata dan telah diakui. Selain itu, Allah menyimpan keberkahan di dalamnya yang mungkin sampai sekarang belum kita kenali. Usahakan minum susu 1—2 gelas per hari.

249

Rasulullah Saw. bersabda, "Barang siapa mati dalam keadaan sakit maka matinya adalah mati syahid, dihindarkan dari siksa kubur, serta dicurahkan rezeki dari surga di awal dan di penghujung hari," (HR Ibnu Majah dan Ahmad). Hadis tersebut menunjukkan bahwa orang yang sakit mendapat tempat yang mulia di sisi Allah dan mendapat balasan atas kesabarannya dalam menjalani ujian.

250

Allah Swt. berfirman dalam kitab suci-Nya yang mulia, " ... apa saja yang dibawa Rasul padamu ambillah, dan apa yang dilarangnya tinggalkanlah...," (QS.Al-Hasyr: 7). Allah Swt. memerintahkan kita mengikuti petunjuk yang datang dari Rasulullah Saw. karena Rasulullah Saw. sangat mencintai umatnya sehingga tidak mungkin memberikan petunjuk yang bertujuan mencelakakan umatnya. Selain itu, semua yang datang dari Nabi Saw. senantiasa dituntun oleh wahyu dari Allah Swt. sehingga tidak mungkin beliau Saw. memberi petunjuk dengan prasangka. Mari mengikuti petunjuk Rasulullah Saw. dalam memelihara kesehatan.

251

Rasulullah Saw. bersabda, "Jika kalian menjenguk orang sakit, mintalah doanya karena doa orang yang sakit seperti doanya para malaikat," (HR Ibnu Majah). Orang yang sedang sakit dikasihi Allah dan sangat dekat dengan Allah. Demikianlah cinta Allah yang diberikan kepada orang mukmin, sehatnya diberkahi dan sakitnya dirahmati, sebagaimana disampaikan Rasulullah Saw. dalam hadisnya yang telah dikutip diatas .

252

Dr. Herbert benson menemukan bahwa kualitas respon relaksasi akan optimal jika disertai dengan zikir. Jadikan zikir sebagai wahana relaksasi. Pilihlah kata-kata dari *asmaul husna* atau pun ayat-ayat Al-Qur'an yang Anda anggap ringan atau mudah diucapkan dan pendek. Relaksasi akan lebih terasa jika kita mengetahui arti kata-kata atau ayat yang kita baca.

253

Rasa harap akan kasih sayang Allah dapat menumbuhkan optimisme dan optimisme akan menyeimbangkan gejolak emosi. Hal tersebut akan menormalkan metabolisme tubuh dan memperbaiki regulasi hormonal. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya, "Sesungguhnya rahmat-Ku lebih luas dari segalanya." Oleh karena itu, berharaplah selalu pada rahmat Allah berupa pertolongan-Nya karena segala kesulitan akan dimudahkan atas ijin Allah Swt. Hal tersebut disebabkan harapan dapat menumbuhkan semangat hidup dan menyehatkan.

254

Allah Swt. berfirman, "Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat persembunyiannya, semuanya tertulis dalam kitab yang nyata," (QS. Hud: 6). Salah satu penyebab sakit yaitu kuman dan kuman adalah makhluk Allah yang ada dalam penguasaan Allah, tunduk, dan senantiasa bertasbih kepada-Nya. Jika Anda mengalami sakit yang disebabkan oleh infeksi kuman, mulailah dengan berdoa meminta pertolongan Allah, kemudian berobatlah.

255

Migrain adalah sakit kepala sebagian yang sering kali disertai rasa mual dan penglihatan menjadi silau jika melihat sinar. Pengobatan migrain yang sederhana dilakukan dengan menghindari kopi, cokelat, dan minuman beralkohol. Hindari pula terkena paparan sinar matahari secara langsung. Jika migrain Anda kambuh, masuklah ke kamar tidur, lalu matikan lampu dan pejamkan mata. Lakukan hal tersebut sambil berzikir karena dengan berzikir, hati akan menjadi tenang dan pembuluh darah melebar secara normal. Jika sakit berlanjut, Anda perlu melakukan terapi dengan pembekaman.

256

Rasa sedih yang berlarut-larut memicu terjadinya penyakit paru-paru, menekan fungsi kelenjar, mengganggu keseimbangan hormonal, dan akhirnya daya tahan tubuh akan menurun. Oleh karena fungsi-fungsi organ utama terganggu maka terjadilah penuaan dini. Untuk menghilangkan rasa sedih yang berkepanjangan, Rasulullah Saw. menganjurkan kita membaca Surah Al-Insyirah, baik ketika shalat maupun ketika senggang.

257

Aisyah r.a. adalah isteri Nabi Saw. yang dicintainya. Beliau Saw. memanggilnya dengan panggilan mesra "*ya humaira*" yang artinya, "Wahai yang merah pipinya" karena warna pipi Aisyah merah jambu. Suatu hari, ibunda kaum mukmin itu mengalami demam tinggi. Kemudian kekasihnya, Rasulullah Saw., mengajarkan doa,"Ya Allah, kasihilah kulitku yang tipis ini, dan tulangku yang dalam, kasihilah dari kerasnya demam yang membakar." Jika kita demam, bacalah doa tersebut, *insya Allah* demam akan turun.

Untuk melindungi diri dari gangguan setan dan pengaruh buruk orang yang dengki kepada kita, bacalah, "A'***udzu bikalimatillahit taammati min syarri kulli syaithanin wa hammatin wa min kulli 'ainin laammah***," yang artinya, "Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan setan dan binatang berbisa, serta dari setiap (pandangan) mata yang jahat."

259

Jika ada di antara kita yang diduga diganggu mahluk halus, mohonkan perlindungan kepada Allah dengan membaca, "Ra***bbi a'udzu bika min hamazaatisy syayathini wa a'udzubika rabbiy ay yahdhuruun***," yang artinya, "Aku berlindung kepada Tuhanku dari himpitan setan dan dari kehadirannya." *Insya Allah* gangguan tersebut dapat ditanggulangi.

260

Jika kita mengalami kesedihan, perasaan tidak bersemangat, dan kesulitan dalam membayar hutang, bacalah doa yang diajarkan Rasulullah Saw., "***Allahumma inniy a'udzubika minal hammiy wal hazn wa a'udzubika minal 'ajzi wal kasal, wa a'udzubika minal jubni wal buhl, wa ghalabatid dain wa qahrir rijaal***." Artinya, "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dan aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan kikir, dan dari terlilit hutang, dan dari tekanan orang (yang menekan)."

261

Jika Anda mengalami kesulitan yang menyebabkan Anda berada di jalan buntu, termasuk mengalami sakit yang sulit disembuhkan, bacalah doa agung ini, "***Laa ilaaha illallahul 'adhiimul haliim, laa ilaaha illallah rabbul 'arsyil adhiim, laa ilaha illallahu rabbus samaawaati wa rabbul ardhi wa rabbul 'arsyil kariim***." Artinya, "Tidak ada Tuhan selain Allah yang Maha Agung lagi Maha Lembut, tidak ada Tuhan selain Allah pemilik *arasy* yang agung, tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan pemelihara langit, pemelihara bumi, dan pemelihara *arasy* yang mulia."

262

Suatu hari Imam Ali bin Abi Thalib menderita sakit yang terasa berat, lalu beliau berdoa, "***Ya Allah, jika ajalku telah dekat tenangkanlah, jika masih jauh sembuhkanlah penyakitku, dan jika ini musibah berilah daku kesabaran.***" Ketika Rasulullah Saw. mendengarnya, beliau kemudian berdoa, "Ya Allah sembuhkanlah ia, ya Allah sembuhkanlah penyakitnya," (HR Ahmad).

263

Dalam kitab *Zaadul Ma'aad* dijelaskan bahwa sewaktu sedang berada di Mekah, Ibnu Qayyim terserang sakit dan tidak menjumpai seorang dokter pun. Beliau pun meminum air zam-zam yang telah dibacakan ayat dari Surah Al-Fatihah, "***Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in***" berkali-kali, yang artinya, "Hanya kepada-Mu ya Allah kami menyembah, dan hanya kepada-Mu kami mohon pertolongan." Beliau pun sembuh.

264

Ber-ruqyah adalah berobat dengan doa-doa yang bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Nabi melakukan ruqyah dan memerintahkan Aisyah untuk melakukan ruqyah terhadap pasien wanita. Rasulullah Saw. memerintahkan kita membaca surat Al-Baqarah untuk meruqyah. Beliau Saw. bersabda, "Iblis akan lari terbirit-birit jika mendengar Surah Al-Baqarah dibacakan."

265

Salah satu doa lengkap untuk kesehatan lahir dan batin sebagaimana telah diajarkan Rasulullah Saw., "***Thibbil quluub wa dawaa-iha wa aafiyatal abdaani wa syifaa-iha, wa nuuril abshari wa dhiyaa-iha wa quutil ajsaadi wa ghidzaa-iha, wa shallallahu 'alaa sayyidina muhammadin wa aalihii wasallam wal hamdulillahi rabbil 'aalamiin***."

Suatu hari, putri tercinta Rasulullah Saw., Fathimah Az-Zahra r.a. mengeluhkan beratnya pekerjaan rumah tangga yang dilakukannya dan meminta kepada Rasulullah Saw. agar diberikan pembantu. Namun, beliau tidak memberikannya dan beliau mengajarkan kepada Fathimah agar membaca *Subhanallah* 33 kali, *Alhamdulillah* 33 kali, dan *Allahu Akbar* 33 kali. Semoga Allah akan meringankan bebannya.

267 Nabi Ayyub adalah kekasih Allah dan hamba-Nya yang pandai bersyukur. Nabi Ayyub a.s. diberikan sakit yang sangat berat sehingga ditinggalkan banyak orang termasuk istrinya. Dalam keadaan tak tertahankan, berdoalah Ayyub a.s. sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-anbiya: 83 yang berbunyi, *"Anniy massaniyadh dhurru wa anta arhamur roohimiin."* Artinya, "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan yang maha Penyayang di antara semua penyayang." Bacalah doa ini jika Anda merasakan beratnya penderitaan.

268 Suatu hari, sahabat Nabi Saw., Qubashah bin Al-Makhariq berkata, "Ya Rasulullah, usiaku telah menua, kulitku telah menipis, kekuatanku telah melemah, dan aku menjadi lunak di hadapan istriku. Ajarkanlah kata-kata yang berguna dan ringkaskanlah." Nabi Saw. bersabda, "Hai Qubashah, bacalah *'Subhanallah wa bihamdihi subhanallahil 'adhiim wa bihamdihi wa laa haula wa laa quwwata illaa billahil 'aliyyil 'adhiim',"* (HR Thabrani). Inilah doa yang akan memberikan kekuatan bagi kita yang mengalami kelemahan karena sakit.

269

Setiap kali hendak berdoa kepada Allah, hendaklah kita mohon ampun atas segala kesalahan. Bacalah *istighfar* agung sebagaimana telah diajarkan Rasulullah Saw., *"Allahumma Anta Rabbiy laa ilaaha illa Anta khalaqtaniy wa ana 'abduka wa ana 'ala ahdika wa wa'dika mastatha'tu, a'udzu bika min syarri maa shana'tu abuu-u laka bini'matika 'alayya wa abuu-u bi dzanbiy faghfirliy fa innahu laa yaghfirudz dzunuuba illa Anta,"* lalu berdoalah. *Insya Allah* doa Anda dikabulkan.

270

Nabi Zakaria adalah hamba Allah yang saleh. Beliau a.s. tidak mendapat keturunan karena istrinya mandul. Suatu hari, beliau masuk E kamar Maryam Al-Bathul, ibunda Nabi Isa a.s. Saat melihat Maryam mendapatkan hidangan-hidangan dari surga maka Zakaria ingin memiliki putra. Kemudian beliau memohon kepada Allah, *"Rabbi inniy wahanal 'adhmu minniy wasyta'alar ra'su syaiban wa lam akun bidu'aaika rabbiy syaqiyya. Wa inniy khiftul mawaaliya min waraa-i wa kaanat imra-atiy 'aqiran fa habliy min ladunka waliyya,"* (QS. Maryam: 4—5). Jika Anda menginginkan momongan yang tak kunjung datang, bacalah doa ini. *Insya Allah* akan memudahkan Anda memiliki keturunan.

E
Smart Medicine

271

Jika Anda mengalami keracunan, ambillah 50 g daun cincau kemudian remas-remas dalam 4 gelas air matang hingga airnya berwarna hijau. Biarkan hingga menjadi agar-agar, tambahkan 5 sendok gula kelapa, aduk rata. Minum 2 kali sehari. *Insya Allah* Anda terbebas dari keracunan. Jika Anda tidak sempat membuat cincau, carilah cincau hijau di pasar sebagai gantinya.

272

Sembelit merupakan gejala akibat makan yang tidak seimbang. Jika Anda mengalami sulit buang air besar atau sembelit, tingkatkan konsumsi air dan makanlah bayam karena bayam adalah pencahar yang baik. Bayam juga mengandung zat besi dan klorofil sehingga membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan kekuatan otot, serta mencegah dan mengobati anemia.

273

Dalam proses berbekam, darah yang dikeluarkan adalah darah yang tidak fungsional akibat diintervensi oleh radikal bebas. Pengeluaran dan pembuangan darah yang mengandung racun tersebut diharapkan akan memicu terbentuknya sel-sel darah baru yang potensial sehingga meningkatkan kesehatan dan stamina. Hasil pemeriksaan mikroskopis menunjukkan bahwa darah bekam adalah darah yang rusak dan tidak potensial karena terganggu oleh metabolisme intraselulernya akibat intervensi radikal bebas.

274

Mimisan terjadi akibat rendahnya ketahanan pembuluh darah rambut. Dalam tradisi pengobatan Nabi, mimisan diatasi dengan minum sirop apel dan minum kaldu ayam atau soto ayam. Makan apel akan membantu menetralkan ikatan radikal bebas pada sel-sel darah yang menyebabkan darah sulit membeku karena apel banyak mengandung antioksidan, vitamin A, dan vitamin C. Adapun kaldu ayam mengandung protein dan kalsium yang memperkuat ketahanan pembuluh darah rambut.

275

Dalam tradisi masyarakat kita, belimbing wuluh sering digunakan sebagai campuran masakan. Ternyata belimbing wuluh mengandung flavonoid, kalsium, dan kalium. Belimbing wuluh bermanfaat—terutama—mengobati jerawat dan gusi berdarah. Caranya, rendam belimbing tersebut dalam madu selama 3—4 hari, lalu makan sebanyak 3—4 buah per hari.

276

Gejala demam yang hebat disertai kemerahan di wajah dan mata biasanya disebabkan gangguan panas pada darah. Untuk mengatasinya diperlukan perawatan dengan kompres dingin untuk mendinginkan darah dari permukaan, pembekaman dilakukan setelah demam mereda untuk menenangkan bergolaknya darah, serta minum sari teh masam atau kombucha untuk memperbaiki keseimbangan panas dan dingin karena rasa asam mempunyai ciri dingin.

277

Keluhan sakit ulu hati, mual, muntah, dan perut kembung adalah keluhan yang banyak terjadi di masyarakat kita dan sering kali disebut dengan sakit mag. Keluhan sakit mag mirip gejala dispepsia. Jika Anda mengalami keluhan ini bersama-sama atau salah satunya, ambillah 2 jari kunyit dan 1 jari temu putih yang diiris tipis-tipis. Rebus kedua bahan tersebut dalam air 500 cc sampai air tinggal setengahnya, lalu dinginkan dan tambahkan madu murni sebanyak 125 cc. Minumlah larutan ini sebanyak 3 kali sehari masing-masing 50 cc.

278

Kencur juga diketahui mempunyai manfaat bagi penyembuhan keluhan yang berhubungan dengan pernapasan. Jika Anda batuk, ambillah 1 jari rimpang kencur, kupas, tumbuk, lalu masukkan ke dalam 1 cangkir air hangat. Biarkan antara 10–15 menit, lalu saring. Tambahkan ½ sendok makan madu, lalu minum hangat-hangat. Selain mengobati batuk, sifat kencur yang panas juga dapat menghangatkan badan.

279

Rimpang kencur merupakan obat yang bermanfaat untuk mengobati berbagai penyakit antara lain penyakit yang berhubungan dengan pencernaan. Jika Anda mengalami sakit perut, ambillah 2 jari rimpang kencur dan 2 siung bawang merah. Tumbuk halus kedua bahan tersebut, lalu bungkus dengan daun. Bakar ramuan tersebut, lalu oleskan ke perut Anda.

Jika mengalami kebanjiran, jaga kesehatan Anda agar tidak sakit. Perhatikan hal-hal sebagai berikut. Jaga kehangatan badan, kaki dan tangan, serta siapkan herbal untuk menanggulangi jika sakit di pengungsian. Siapkan obat rematik dan asma, garam dapur, minyak kayu putih, balsam pala, dan—jika mungkin—kurma. Jangan minum air serta makan makanan yang tidak jelas kebersihannya. Cucilah tangan sebelum memegang makanan atau minuman. Air yang digunakan untuk mencuci bekas makan dan minum harus bersih. Simpan gelas, cangkir, piring, serta sendok-garpu dengan cara dibungkus kain atau kertas sehingga akan selalu bersih dan kering. Sediakan dua alas kaki, satu untuk dipakai dalam ruangan dan satu lagi dipakai jika akan keluar menginjak tanah. Disiplinkan rekan-rekan sesama pengungsi untuk menjaga kebersihan.

281

Cacing merupakan binatang parasit yang sering ditemukan dalam tubuh manusia, terutama pada anak-anak. Jika cacingan, ambillah 3 jari rimpang jahe yang diiris tipis dan tambahkan dengan 3 gelas air. Rebus rimpang jahe sampai air tinggal 1,5 gelas, lalu dinginkan dan saring. Tambahkan 2 sendok makan madu, aduk rata, lalu minum tiga kali sehari masing-masing ½ gelas. Ulangi pengobatan sampai cacing keluar.

282

Ginjal merupakan salah satu organ penting yang berperan dalam proses pembuangan zat-zat dari dalam tubuh. Jagalah kesehatan ginjal Anda dengan menyiapkan ramuan yang terdiri dari 1 genggam peterseli yang direbus dengan 1½ liter air sampai mendidih. Minum 1 cangkir (150 cc) rebusan setiap hari, lalu simpan sisanya di kulkas dan ulangi setiap hari. Ramuan ini bisa memelihara ginjal bahkan dapat membantu mengobati gangguan ginjal, seperti infeksi ginjal maupun batu ginjal.

283

Kadar kolesterol yang tinggi akan merusak pembuluh darah dan mengganggu kerja jantung Anda. Jika kadar kolesterol Anda tinggi, lakukan koreksi secepatnya. Caranya, ambil 2 siung bawang putih, lalu kukus hingga 15 menit untuk menghilangkan baunya. Kemudian makan bersama sarapan pagi atau makan siang. Selain mengoreksi kadar kolesterol, bawang putih juga mencegah penggumpalan darah dan mencegah serangan jantung.

284

Mual adalah gejala dari penyakit yang menyerang pencernaan, baik saluran cerna maupun kelenjar-kelenjar pencernaan. Membiasakan diri makan antasida jika mual adalah tindakan yang tidak bijaksana. Carilah cara sederhana untuk mengatasinya, yaitu campurkan ½ biji pala dan 3 lembar daun mentol segar. Tumbuk halus dan masukkan secangkir air panas, lalu diamkan selama 10 menit. Saring dan tambahkan 1 sendok makan madu sebagai pemanis. Minumlah pada saat perut kosong.

285

Buah pala termasuk rempah yang bisa menghangatkan badan. Pengalaman dalam praktik menunjukkan bahwa sirop buah pala dapat membantu mengatasi insomnia (sulit tidur) serta meningkatkan vitalitas pria dan wanita. Minumlah sari buah pala secara teratur dan rasakan manfaatnya. Dalam satu minggu akan terasa perubahannya. Tidur mejadi lebih nyenyak dan vitalitas akan membaik.

286

Penyakit kanker adalah penyakit yang berbahaya. Jika kita terkena penyakit ini, biaya pengobatannya akan sangat tinggi. Mencegah penyakit kanker sebaiknya diutamakan, salah satunya dengan cara mengonsumsi peterseli yang masih segar. Peterseli mengandung miristin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C. Jika kita makan peterseli tanpa dimasak akan mengurangi risiko penyakit kanker.

Dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa bawang putih mengandung antibiotik yang ampuh, antara lain untuk mengobati penyakit infeksi saluran cerna dan radang tenggorokan. Untuk menyembuhkan radang tenggorokan, campur 1 siung bawang putih yang ditumbuk dan 1 sendok makan madu. Minum campuran tersebut 3 kali sehari, *insya Allah* Anda sembuh.

Penderita kencing manis diabetes mellitus perlu melatih diri untuk mengendalikan kadar gula darah dengan tidur minimal 6,5 jam; shalat tahajud secara rutin, *khusyuk*, dan *hudhur*; makan hidangan seimbang karbohidrat dan protein; lakukan olah raga jalan cepat; membatasi segala yang manis; serta minum campuran ½ sendok teh bubuk jintan putih dan 1 cangkir air panas, diamkan larutan tersebut selama 15 menit, lalu saring. Jika perlu pemanis, tambahkan 1 sendok teh madu murni.

289

Food supplement kadang-kadang diperlukan karena seringkali kita tidak bisa mengontrol keseimbangan komposisi makanan. Selain itu, minumlah teh, terutama teh hijau. Teh hijau diyakini mengandung zat antioksidan katekin yang bermanfaat menetralkan radikal bebas. Teh hijau juga dipercaya dapat membantu pembakaran kalori dan menurunkan kadar kolesterol darah. Minum dua gelas teh hijau dalam sehari akan menyehatkan badan Anda.

290

Perut kembung sering terjadi pada orang yang memiliki kelainan pencernaan, yaitu kelebihan asam lambung, kekurangan enzim pencernaan tertentu, atau gangguan fungsi hati. Jika Anda kembung, ambillah 2 sendok teh bubuk kayu manis ditambah 4 sendok makan madu. Campurkan kedua bahan tersebut, lalu minum sebanyak 3 kali sehari setiap habis makan.

291

Sariawan sering terjadi akibat stres di luar batas toleransi, kekurangan vitamin C, atau karena tidak terjaganya kebersihan mulut. Anda mengalami sariawan yang membandel? Ambilah 5 helai daun cengkih dan 5 helai daun sirih kemudian masukkan ke dalam 2 gelas air. Rebus hingga air yang tersisa tinggal separuhnya lalu diamkan selama 10—15 menit. Setelah dingin, saring dan tambahkan 2 sendok teh madu murni, kemudian aduk hingga rata. Ramuan tersebut dipakai untuk berkumur setiap selesai makan. Jika Anda suka, boleh juga diminum.

292

Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal gangguan jantung. Jika dokter mengatakan bahwa Anda menderita penyakit tekanan darah tinggi, rebus 75 g seledri dengan 200 cc air selama 10 menit. Setelah didinginkan hingga hangat-hangat kuku, saring dan tambahkan madu murni sebanyak 400 cc secara perlahan sambil diaduk. Minumlah campuran tersebut 2 sendok makan, 3 kali sehari. Lakukan setiap hari.

293

Membebaskan tubuh kita dari radikal bebas dapat dilakukan melalui cara pembekaman yang akan mempercepat pembuangan racun. Bekam merupakan salah satu cara sehat tanpa obat yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Untuk memperoleh hasil pembekaman yang optimal, lakukanlah pijat refleksi terlebih dahulu untuk melancarkan aliran darah. Sebagian tabib menggunakan akupunktur untuk melancarkan *chi* pada daerah yang akan dibekam.

294

Jika Anda sering biduran atau gatal-gatal, perhatikan penyebabnya. Jika alergi maka hindarilah bahan penyebab alergi, lalu minum rebusan yang terdiri dari tiga jari temulawak diiris tipis, asam jawa sebesar telur ayam, dan air sebanyak 2 gelas. Tambahkan gula aren secukupnya sebagai pemanis lalu rebus sehingga air yang tersisa tinggal 1 gelas. Dinginkan campuran tersebut lalu saring dan minum. Dalam waktu 1—2 minggu, Anda akan mulai merasakan manfaatnya.

295

Polusi udara, asap rokok, radiasi elektro magnetik, stres, dan *sedentary living* dapat menyebabkan seorang wanita mengalami menopause lebih cepat. Jika Anda berhenti menstruasi sebelum waktunya, ambil bubuk kulit kayu manis seujung sendok teh dan ½ gelas air panas, aduk dan saring. Setelah dingin, tambahkan 1 sendok makan madu. Minum ramuan tersebut dua kali sehari, badan akan terasa lebih *fit* dan jika menstruasi berhenti secara tidak wajar, insya Allah Anda akan menstruasi kembali.

296

Jerawat merupakan problem kulit yang banyak dialami oleh remaja. Penyebab jerawat ada dua hal, yaitu kurang terjaganya kebersihan wajah dan gejolak hormonal. Berdasarkan pengalaman praktik, diperlukan ketekunan untuk mengatasi jerawat, di samping perlunya menjaga kebersihan wajah. Berikan pengobatan herbal dengan menggunakan 3 sendok makan sari buah pepaya ditambah 1 sendok makan sari buah jeruk peras. Campur dan oleskan di wajah. Biarkan selama 90 menit, lalu cuci muka dengan air hangat.

297 Kanker merupakan penyakit serius. Bagi penderita kanker, jangan putus asa dan ingatlah bahwa rahmat Allah Swt. sangat luar biasa dan menjanjikan. Terdapat beberapa cara untuk mempercepat penyembuhan kanker, antara lain minum air minimal 30 cc/kg BB, berjemur matahari selama satu jam per hari antara pukul 7.00—9.00 pagi, serta makan makanan yang segar dan bebas bahan kimia. Biasakanlah minum teh hijau 4 gelas per hari dan tingkatkan rasa berserah diri kepada Allah Swt. Dengan begitu, Allah Swt. akan memilihkan hal yang terbaik bagi Anda.

298 Minum teh hijau 4 gelas per hari dapat mencegah dan mengobati kanker. Hal tersebut disebabkan teh hijau mengandung antioksidan EGCG dengan kadar tinggi. Antioksidan tersebut mampu mengikat radikal bebas yang mempengaruhi perangai pembelahan sel-sel kanker. Sel-sel kanker mempunyai sifat mampu membelah diri secara cepat dengan kualitas dan daya tahan hidup yang lebih pendek dari sel normal. Antioksidan mencegah pembelahan progresif sel-sel kanker tersebut.

Nenek moyang kita biasa mencampurkan bawang putih ke dalam makanannya. Ternyata bawang putih bukan sekedar menyedapkan makanan, tetapi bisa digunakan sebagai obat. Di samping kandungan antibiotika, anti-kolesterol, dan antiperadangan, bawang putih juga mengandung enzim yang melawan kanker. Namun, jangan salah mengolah. Cara mengolah yang baik yaitu dengan mengiris atau menumbuk bawang putih. Biarkan selama 10 menit, lalu masukkan ke dalam masakan.

Penderita suatu penyakit seringkali merasa panik dan mencari solusi tercepat untuk menyembuhkan penyakitnya dengan mengabaikan kehalalan obat atau metode pengobatannya. Nabi Saw. bersabda, "Tidaklah Allah jadikan kesembuhan umatku pada sesuatu yang diharamkan atasnya." Jika Anda sakit, pilihlah obat dan metode pengobatan yang halal. Pengalaman praktik menunjukkan bahwa atas pertolongan Allah swt., banyak penyakit yang menjadi momok masyarakat bisa disembuhkan dengan metode yang halal dan sederhana.

301

Perhatikan ciri obat yang Anda minum. Obat yang halal ditandai dengan halal pemprosesannya, halal bahan pembawanya, bukan barang menjijikkan, toksisitasnya rendah, dan jelas dosisnya. Jangan minum obat, kecuali Anda mengenali benar isinya, diberikan oleh orang yang diakui masyarakat mengerti tentang pengobatan, dan menggunakan cara pengobatan yang bisa dipelajari orang banyak. Hindari praktik pengobatan yang bersifat eksklusif atau tidak wajar karena akan menjurus pada perdukunan yang dilarang oleh Nabi Saw.

302

Memahami pemberian obat harus didahului pemahaman metode pengobatan, baik modern maupun tradisional. Di antara ciri obat yang halal yaitu ditandai dengan tidak adanya efek samping, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Apakah obat yang biasa kita minum adalah obat yang halal dan direkomendasikan oleh orang yang mengerti pengobatan? Obat yang diminum tanpa pengawasan perlu dikhawatirkan dampaknya bagi kesehatan jangka panjang.

303

Pemahaman tentang pemberian obat harus didahului pemahaman ilmu faal (tubuh/fisiologi), ilmu urai (anatomi), dan ilmu penyakit (patologi). Banyak orang membuka praktik pengobatan sementara dia tidak tahu-menahu tentang ilmu penyakit dan tidak menguasai ilmu obat-obatan (farmakologi). Nabi Saw. melarang orang yang tidak mengerti ilmu pengobatan untuk mengobati. Jika mereka tetap mengobati dengan pemahaman yang keliru, efek samping—yang berbahaya—yang ditimbulkan harus ia tanggung, sekurang-kurangnya membayar denda.

304

Rasulullah Saw. menganjurkan kita makan buah tin dan beliau bersabda, "Seandainya boleh kukatakan sesungguhnya buah yang diturunkan dari surga tidak berbiji, maka makanlah kalian darinya. Sesungguhnya buah tin ini bisa memotong wasir dan bermanfaat mengatasi nyeri sendi." Dalam penelitian diketahui bahwa buah tin mengandung kalsium dan fosfor dalam jumlah tinggi, yang bermanfaat mengatasi nyeri sendi. Sementara seratnya yang tinggi bermanfaat membantu pengobatan wasir. *Wallahu a'lam*.

305

Dunia kedokteran modern mengakui adanya peran sugesti dalam penyembuhan pasien dan mereka menyebutnya sebagai 'efek placebo'. Keyakinan yang ditanamkan oleh dokter kepada pasiennya akan memberi efek positif dengan harapan kesembuhan dan setelah minum obat keluhan pasien akan berkurang. Efek *placebo* digunakan penganut kedokteran barat yang ekstrim untuk memojokkan alternatif pengobatan di luar obat kimia. Seolah-olah obat tradisional sekedar memberi efek *placebo*. Dalam praktik, kami menemukan banyak kasus penyakit yang bisa disembuhkan dengan obat tradisional.

306

Teh adalah minuman kesehatan yang baik karena mengandung anti oksidan yang dapat menetralkan radikal bebas. Teh hijau mengandung anti oksidan yang lebih besar dari teh hitam. Namun, teh mengandung tannin yang menghambat penyerapan zat besi. Jangan minum teh setelah makan sate karena sate mengandung zat besi yang baik untuk kesehatan dan teh yang Anda minum bersamanya akan menghambat penyerapan zat besi tersebut.

307

DR. Hassan Syams Basa, seorang dokter ahli penyakit dalam dan jantung dari King Fahd Hospital, Saudi Arabia, melaporkan hasil penelitiannya bahwa minyak zaitun menurunkan risiko kanker payudara dan kanker rahim pada wanita yang meminumnya secara rutin. Para wanita hendaknya meminum minyak zaitun secara rutin dan menggunakannya untuk membuat masakan dengan api yang kecil karena api yang besar akan merusak struktur dan menghilangkan manfaatnya.

308

Mencegah penyakit jauh lebih baik daripada mengobati. Jika musim banjir tiba, siapkan herba untuk meningkatkan stamina. Minumlah larutan yang terdiri dari ½ sendok serbuk jahe, ½ sendok serbuk temulawak, dan ¼ sendok serbuk lengkuas dimasukkan dalam 100 cc air mendidih. Aduk rata, diamkan selama 15 menit lalu saring. Tambahkan E dalamnya 200 cc madu murni, aduk rata, dan simpan. Minum campuran tersebut 1 sendok makan 1 kali setiap hari, sebelum sarapan (saat perut kosong). Jangan lupa menjaga kondisi tubuh dengan memakan nasi secukupnya dan istirahat 6,5 jam per hari.

309

Melakukan hubungan seksual merupakan kebutuhan suami-istri. Oleh karena itu, Rasulullah Saw. menganjurkan agar para suami tidak hanya memikirkan kepuasan sendiri. Salah satu pengganggu hubungan seksual suami-istri yaitu terjadinya ejakulasi dini. Jika Anda mengalaminya, tenangkan pikiran sebelum bersanggama, lalu minum secangkir sirop buah pala hangat-hangat kuku dua jam sebelum sanggama.

310

Wanita yang mengalami menopause biasanya mengalami berbagai macam keluhan. Keluhan-keluhan tersebut hendaknya diatasi pada dua tahun pertama sejak awal menopause. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu cara mengatasi keluhan menopause yaitu dengan memperlama dan memperbanyak sujud. Selain itu, minum 1 gelas susu kedelai setiap pagi dan biasakan makan sayur pare pada waktu makan siang.

311

Air dari buah atau sayuran sangat kaya mineral dan vitamin. Untuk mengurangi rasa mual pada wanita hamil, yang biasanya terjadi pada pagi hari (*morning sickness*), minumlah air—jus—semangka atau timun karena keduanya merupakan makanan atau buah yang mempunyai sifat mendinginkan pencernaan.

312

Pergantian musim menyebabkan banyak di antara kita terserang sakit. Di Indonesia, angka infeksi saluran napas sangat tinggi sehingga tidak heran jika kita sering bertemu dengan orang yang mengeluh sakit batuk. Jika Anda batuk, ambil 1 jari rimpang kencur, kupas, tumbuk, dan campur dengan 1 cangkir air hangat. Saring air tumbukan dan tambahkan ½ sendok makan madu. Minum dalam keadaan hangat-hangat kuku. Kencur juga mempunyai manfaat dalam pencegahan kekambuhan asma.

313

Beberapa obat tidak dapat diserap dengan baik jika diminum bersama susu, misalnya aspirin. Jangan meminum asetosal bersama susu karena susu dapat menghambat penyerapan asetosal.

314

Jika Anda memiliki kecenderungan menderita batu ginjal, perbaiki konsumsi air putih Anda (minimal 30 cc/kg bb/hari). Lakukan olah raga yang dapat menggerakkan daerah sekitar perut dan pinggang. Batasi konsumsi protein Anda (baik daging maupun ikan). Makanlah 100 g labu siam yang dikukus, sebagai lalapan, dua kali seminggu. Atau parut labu siam mentah, peras dan minum airnya.

315

Banyak penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis. Dr. Herbert Benson menyatakan bahwa keadaan stres, apalagi yang berkepanjangan, sangat membahayakan kesehatan dalam jangka panjang. Jika Anda mengalami stres, jangan biarkan stres menggerogoti daya tahan tubuh Anda. Minumlah teh *camomile* pada sore hari, tambahkan madu atau gula jika perlu. *Insya Allah* stres hilang tanpa disertai rasa kantuk. Minumlah secara rutin karena *camomile* tidak menyebabkan ketergantungan.

316

Pembuangan racun pada bekam basah merupakan salah satu cara sehat tanpa obat, yang juga merupakan sunah yang dianjurkan Rasulullah Saw. Untuk mengoptimalkan manfaat pembekaman, Anda bisa memulainya dengan usaha melancarkan aliran darah dan energi melalui pijat refleksi atau akupunktur terlebih dahulu sebelum pembekaman dilakukan.

317

Dalam penelitian di beberapa negara Timur Tengah, darah bekam yang dikeluarkan ternyata darah yang mengandung racun. Pada pemeriksaan mikroskopis terhadap darah bekam, diperoleh gambaran darah tepinya yang memberi kesan "terdiri dari darah rusak". Pada penelitian kami di Indonesia (2008), darah hasil pembekaman jika dibandingkan darah vena memberi gambaran hitung jenis yang tidak sama meskipun diambil pada waktu yang bersamaan. Penelitian akan dilanjutkan dalam skala besar dalam waktu dekat.

318

Demam adalah gejala yang paling sering ditemui pada anak. Jika anak Anda demam maka pertolongan pertama yang bisa dilakukan adalah mengompres sela-sela tubuhnya dengan air dingin. Ambil 3 siung bawang merah yang diiris tipis, 2 sendok makan minyak kelapa, ½ sendok makan minyak kayu putih, dan 1 buah jeruk nipis yang dipotong-potong. Campur rata ketiga bahan tersebut, lalu gosokkan pada kepala, ketiak, dan perut sekitar pusar. *Insya Allah* panas akan segera turun.

Pengobatan demam dengan kompres campuran minyak kelapa dan bawang merah menyisakan bekas karena kulit dan rambut menjadi berlemak. Untuk membersihkan bekas tersebut, cuci bagian tubuh yang berbekas dengan air hangat dan sabun bayi.

Gejala kencing manis yang paling populer yaitu banyak makan, banyak minum, banyak kencing, dan berat badan semakin menurun. Namun, sekarang gejala ini tidak selalu didapat pada pasien kencing manis. Pendeteksian yang lebih tepat yaitu dengan melihat kadar gula darah puasa. Jika lebih dari 110 mg/dl, Anda harus mewaspadai kemungkinan menderita kencing manis. Jika melebihi 120 mg/dl, lakukanlah pengobatan sebagai pasien kencing manis. Caranya, ambil 4 lembar daun komfrey, oleskan garam dapur, lalu cuci. Makan daun komfrey tersebut sebagai lalap sebanyak 2 kali sehari masing-masing 2 lembar. Lakukan secara teratur dan berserah dirilah kepada Allah Swt. *Insya Allah* penyakit akan diringankan.

321

Sungguh menyedihkan jika anak bayi kita mengalami sakit pilek, apalagi disertai panas. Mengobati hidung tersumbat akibat pilek pada bayi sangat mudah, campur sepucuk sendok teh garam dapur, dengan 3 sendok makan air matang hangat, lalu aduk rata. Ambillah kapas, celupkan dalam larutan tersebut, lalu teteskan E kedua lubang hidung masing-masing 1 tetes. Jika perlu, ulangi setiap jam sampai hidung tidak tersumbat lagi.

322

Pengobatan asma bisa dikatakan gampang-gampang susah. Adapun ramuan herbal untuk asma yaitu ½ jari rimpang kencur diiris tipis-tipis, 5 lembar daun sirih yang sudah ditumbuk, dan 1 gelas air. Masak ramuan sampai tinggal ½ gelas. Tambahkan 1 sendok makan madu dan 1 sendok teh air jeruk nipis, lalu aduk rata. Minum ramuan sebanyak ½ gelas sebelum tidur setiap hari. *Insya Allah* kekambuhan asma akan berkurang dan lama-kelamaan diharapkan hilang.

323

Sariawan sering muncul pada keadaan mulut kering dan bisa pula akibat perlukaan pada mukosa mulut. Ramuan herbal untuk sariawan yaitu 1 jari rimpang temulawak diiris tipis-tipis, 1 jari asam jawa, dan 1½ gelas air. Masak sampai air tinggal 1 gelas, dinginkan, dan tambahkan madu secukupnya. Minum ramuan herbal tersebut ½ gelas pada pagi hari dan ½ gelas pada sore hari.

324

Autisme adalah gejala dari suatu gangguan kepribadian yang kasusnya meningkat akhir-akhir ini. Untuk meringankan gangguan fisik penderita autisme, lakukan pengobatan herbal dengan memberikan 2 sendok makan sirop pala dicampur 1 cangkir air hangat. Minumkan air ramuan tersebut pada malam hari menjelang tidur. Selain itu, lakukan pemijatan tangan dan kaki dengan menggunakan minyak habbatus sauda. *Insya Allah* memberi kemajuan.

325

Pengobatan autisme juga perlu dilakukan dengan terapi doa yang bisa dilakukan oleh ibu atau ayah pasien. Bacakan surah An-Naas, Al-Falaq, dan Al-Ikhlas masing-masing tujuh kali; ayat kursi satu kali; Al-Fatihah 40 kali; lalu tiupkan pada air sambil memohon kesembuhan kepada Allah Swt. Gunakan sebagian air untuk diminumkan dan sebagian lagi dicampurkan untuk air mandi pasien.

326

Rimpang jahe merupakan bahan herba serba guna yang—dalam penelitian—memiliki kemampuan meningkatkan daya tahan tubuh, bersifat antioksidan, dan memiliki sifat sebagai antibiotika alami. Kedokteran Malaysia sedang meneliti adanya kemungkinan pemanfaatan jahe sebagai antikanker. Mengonsumsi 1 sendok teh bubuk jahe ditambah 2 sendok makan madu asli dalam 1 gelas air, dapat menyembuhkan sakit kepala, sakit tenggorokan, penyakit liver, dan meningkatkan stamina.

327

Terjadinya kanker lambung diduga karena makanan yang tidak terjaga kebersihan dan kualitasnya. Oleh karena itu, mencontoh cara menjaga perut yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. merupakan salah satu cara pencegahan penyakit tersebut. Untuk penderita kanker lambung, di samping obat kanker yang ada, berikanlah madu murni sebanyak tiga kali sehari masing-masing 2 sendok makan. Madu mempercepat penyembuhan kanker lambung dan usus karena memiliki kemampuan pengobatan yang baik untuk pencernaan.

328

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian mendadak nomor satu di Indonesia. Cegahlah penyakit tersebut dengan menerapkan prinsip merawat pembuluh darah yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Jika Anda divonis menderita penyakit jantung koroner, berbekamlah dua minggu sekali dan minumlah 1g jinten hitam ditambah 1 sendok makan madu dan 1 sendok makan minyak zaitun. Minum dua kali sehari, *insya Allah* penyakit jantung koroner Anda akan sembuh.

329

Kencing manis adalah penyakit yang—terutama—menyerang pembuluh darah. Jika berlanjut, semua penyakit yang menyerang pembuluh darah dapat menyebabkan kerusakan fatal pada organ-organ tubuh yang utama. Dalam literatur kedokteran Nabi, penyakit yang menyerang pembuluh darah dan sel-sel darah sebaiknya diobati dengan pembekaman. Lakukan terapi refleksi, lalu lanjutkan dengan bekam sebanyak dua minggu sekali. Di samping itu, minumlah jinten hitam dua kali sehari masing-masing 1–1,5 g. Bekam basah dilakukan jika gula darah puasa kurang dari 160 mg/dl.

330

Rasulullah Saw. bersabda, "Kesembuhan ada dalam tiga hal, yaitu minum madu, berbekam, dan *al kay* bakar dan aku melarang umatku melakukan *al kay* bakar." Bekam dan madu adalah kombinasi terbaik dalam pengobatan. Rasulullah Saw. menyebutkan madu untuk mewakili pengobatan dengan bahan alami, sedangkan bekam adalah pengobatan yang dapat dimasukkan sebagai tindakan. Di dalam bekam terdapat manfaat medis dan manfaat ilahiah karena bekam termasuk metode pengobatan yang dianjurkan para malaikat untuk dilakukan umat Muhammad Saw.

331

Anemia atau lesu darah ditandai dengan jumlah kadar hemoglobin pada pria kurang dari 13, sedangkan pada wanita kurang dari 12. Anemia dapat diobati dengan 6 sendok teh biji adas ditambah 6 sendok teh mahkota bunga mawar. Tambahkan 1,5 gelas air dan masak sampai mendidih. Setelah mendidih, dinginkan 10—15 menit, lalu saring. Minum air ramuan tersebut dua kali sehari. *Insya Allah* kadar hemoglobin Anda akan meningkat.

332

Jika Anda mengalami nyeri sendi, hindarilah makanan yang asam, lakukan jalan pagi secara teratur, dan hindari udara dingin, termasuk AC. Adapun obat nyeri sendi yaitu 6 sendok teh bubuk jahe, 6 sendok teh bubuk jintan putih, dan 3 sendok teh lada hitam. Campur rata ketiga bahan tersebut minum ½ sendok teh campuran tersebut dengan satu cangkir air dua kali sehari. Tambahkan madu sebagai pemanisnya.

333

Jika Anda mengalami sakit kepala yang sering berulang, ambillah 6 sendok teh air bunga melati. Tambahkan ½ sendok teh garam dapur, lalu aduk rata dan simpan dalam botol tetes kaca yang bersih. Teteskan pada kedua lubang hidung masing-masing 2 tetes, tiap 2 jam sekali sampai sakit kepala hilang. *Insya Allah* sakit kepala Anda akan sembuh tanpa obat kimia.

334

Allah menciptakan manusia dengan sesempurna bentuk atau struktur. Buktinya, ilmu pengetahuan modern menemukan kemampuan *self healing* pada tubuh manusia yang menakjubkan. Ilmu pengobatan yang memanfaatkan kemampuan tubuh tersebut akan membawa kebaikan dan keberkahan bagi kesehatan manusia. Namun, jika kita merusak atau menghambat fungsi tubuh atau kemampuan alami tubuh maka akan timbul bencana dalam jangka panjang. Bencana tersebut bisa berupa munculnya manusia-manusia baru yang tidak lagi memiliki kemampuan pertahanan diri yang alami.

335

Ibnu Sina mengatakan bahwa dokter terbaik adalah yang bisa mengobati pasiennya tanpa memberi obat, bahkan tanpa menyentuh pasiennya. Bukan obat yang bisa menyembuhkan penyakit. Penyembuhan penyakit selalu dimulai dari bagaimana dokter atau tabib memperlakukan pasiennya. Kemudian, sebagaimana Rasulullah Saw. mengatakan, "Jika obat yang tepat mengenai suatu penyakit maka sembuhlah penyakit itu atas ijin Allah Swt." Betapa banyak penyakit yang dapat disembuhkan dengan sentuhan manusiawi seorang dokter kepada pasiennya.

336

Berobat dengan metode yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. harus didahului dengan usaha meningkatkan rasa berserah diri kepada Allah Swt. Yakini bahwa Allah Swt. adalah satu-satunya penyembuh dan bahwa semua yang datang dari Nabi Saw. pasti benar. Kemudian, yakinlah bahwa Allah dekat, bahkan lebih dekat dari urat leher kita. Allah Swt. selalu melihat dan mengetahui keadaan serta menakar kadar kemampuan kita. Kasih-Nya lebih dari kasih sayang orangtua kita.

337

Khasiat minyak zaitun sebagai suplemen kesehatan telah diakui secara turun-temurun di kalangan masyarakat di Mediterania. Publikasi majalah *Cancer Cases Control* pada tahun 1995 melaporkan hasil penelitian pada 2.564 wanita yang mengonsumsi minyak zaitun secara teratur. Dari penelitian tersebut ditemukan adanya antitesis antara risiko kanker payudara dengan konsumsi minyak zaitun.

338

Pengobatan dengan bantuan dukun dapat menggelincirkan seseorang kepada syirik dan khurafat. Masyarakat masih banyak yang percaya pada penyembuhan dengan cara tersebut. Padahal kesembuhan datangnya dari Allah Swt. Namun, kenapa ada orang yang sembuh dari pengobatan berbau syirik? Ada tiga kemungkinan, yaitu:

a. Allah telah mengizinkan kesembuhannya, tetapi orang itu menjemputnya dengan cara yang sesat.
b. Orang itu sebenarnya tidak sakit secara fisik, tetapi jiwa atau spiritualnya yang sakit sehingga tersembuhkan dengan efek sugesti.
c. Allah menyembuhkan orang itu dengan cara yang sesat karena orang itu memang sudah sesat, dan Allah tambahkan kesesatan di atas kesesatannya.

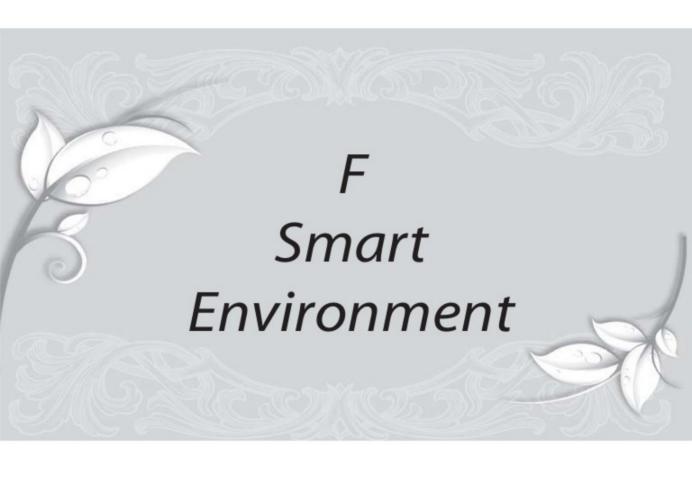
339

Dunia medis telah mengakui manfaat bawang bagi kesehatan. Pusat-pusat riset di Amerika Serikat telah meneliti manfaat bawang dan mengembangkan pengobatan menggunakan bawang putih dan bawang merah. Hasil riset terhadap manfaat bawang merah menunjukkan bahwa bawang merah bersifat antiradang persendian dan antibiotik yang belum ada tandingannya. Meskipun Rasulullah Saw. tidak suka bawang karena aromanya, tetapi Aisyah r.a. mengatakan bahwa bawang merah adalah makanan terakhir yang dimakan Rasulullah Saw. sebelum wafat.

340

Pada pembekaman, darah yang mengandung radikal bebas dikeluarkan. Dengan dikeluarkannya darah tak bermanfaat tersebut, tubuh bereaksi. Organ-organ pembentuk sel-sel darah akan bekerja keras membentuk sel-sel darah baru yang berkualitas baik. Berbekam secara rutin akan membuat badan Anda menjadi sehat.

F
Smart Environment

341

Semua kerusakan lingkungan dan tubuh manusia disebabkan ulah manusia yang mencoba menyaingi kemampuan Tuhannya. Allah memberikan kepada manusia berbagai kemampuan karena Allah memilih manusia sebagai khalifah atau wakil-Nya di muka bumi. Namun, manusia menyalahgunakan kemampuannya sehingga terjadi kerusakan di muka bumi. Salah satu kerusakan yang dirasakan langsung akibatnya oleh manusia yaitu merusak tubuhnya sendiri dengan memasukkan sembarang makanan dan minuman yang bertujuan memuaskan hatinya. Contohnya memasukkan obat kimia terlalu banyak sehingga merusak kesehatan.

342

Wawasan modern Nabi Saw. di bidang kesehatan tampak ketika Rasulullah Saw. melarang orang yang berada di daerah yang sedang terjangkit wabah untuk pergi E daerah lain dan jika terjadi wabah di suatu daerah maka kita dilarang memasuki daerah itu (HR Muslim). Padahal dunia kedokteran saat itu belum mengenal kuman, apalagi karakter penyebaran penyakit menular. Jadi Nabi Saw. mewajibkan sistem karantina penyakit menular jauh sebelum kuman ditemukan oleh para ahli kedokteran, bahkan lebih jauh lagi sebelum barat mengenal sistem karantina.

343

Penyakit flu burung adalah penyakit infeksi virus yang ditularkan lewat kotoran burung. Memelihara burung atau unggas di rumah akan menjadi media penularan penyakit. Memelihara burung di rumah juga tidak sesuai dengan prinsip kebebasan yang dianjurkan dalam Islam. Setiap mahluk yang Allah takdirkan hidup bebas, tidak boleh kita renggut kebebasannya.

344

Abu Hurairah berkata, Rasulullah Saw. bersabda, "Waspadalah terhadap dua hal terlaknat." Seorang sahabat bertanya, "Apakah kedua hal itu, ya Rasulullah?" Rasulullah Saw. menjawab, "Buang air di jalan umum atau di tempat berteduh," (HR Ahmad). Di samping kotor, beratus tahun kemudian baru disadari bahwa kebiasaan buang air di jalan umum dapat menularkan penyakit dari satu orang ke orang lainnya.

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa jika orang berselisih dalam menentukan lebar jalan, Rasulullah Saw. memutuskannya tujuh hasta (HR Ahmad). Ini merupakan pedoman bahwa kelonggaran jalan sangat penting untuk memberi peluang sirkulasi udara, di samping bermanfaat sebagai sarana lalu-lintas.

Suatu hari, Abu Hurairah mengatakan kepada Rasulullah Saw., "Ya Rasulullah, ajarkanlah aku sesuatu yang bisa kumanfaatkan." Lalu beliau Saw. bersabda, "Singkirkanlah kotoran dari jalanan kaum muslimin," (HR Muslim). Anjuran Nabi Saw. tersebut merupakan perintah menjaga kebersihan lingkungan yang waktu itu tidak menjadi prioritas bagi masyarakat.

347

Rasulullah Saw. bersabda, "Iman itu ada tujuh puluh sekian pintu, pintu terendah adalah menyingkirkan sesuatu yang berbahaya dari jalan umum dan yang tertinggi adalah ucapan *laa ilaaha illallah,"* (HR Turmudzi). Tampak bahwa Rasulullah menghimpun kepedulian akan kesehatan lingkungan dengan keimanan. Kebersihan adalah sebagian dari iman.

348

Memelihara binatang piaraan harus dengan memerhatikan kebersihannya, makanannya, dan pembuangan kotorannya. Hal tersebut disebabkan binatang piaraan dapat membawa berbagai kutu dan jasad renik yang bersifat parasit ke dalam rumah kita. Anjing membawa berbagai macam penyakit pada liurnya (yang paling populer adalah basil penyebab rabies) dan kucing bisa menjadi pembawa kuman penyebab toksoplasma yang dikeluarkan lewat kotorannya. Jika menular pada manusia dapat menyebabkan penyakit berbahaya, bahkan kecacatan seumur hidup. Jika Anda memelihara kucing, periksakan secara berkala ke dokter hewan.

349

Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya Allah itu baik dan menyukai kebaikan, bersih dan menyukai kebersihan, mulia dan menyukai kemuliaan, murah hati dan menyukai kemurahan hati. Oleh karena itu, bersihkan halaman kalian dan jangan menyerupai orang yahudi." Orang yahudi dikenal kurang memerhatikan kebersihan, sedangkan Islam mengajarkan kebersihan halaman karena halaman yang kotor akan memberi kesempatan serangga bersarang yang akan menjadi perantara penyebaran penyakit.

350

Rasulullah Saw. bersabda, "Barang siapa menebang pohon *sidrah* (sejenis pohon bidara) yang biasa dipakai bernaung oleh orang maupun binatang maka Allah akan benamkan kepalanya ke neraka," (HR Abu Dawud dan Baihaqy). Kepedulian beliau Saw. atas pelestarian lingkungan dengan membudayakan memelihara pohon merupakan bukti bahwa ajaran beliau adalah ajaran yang modern, bahkan sangat modern pada zamannya.

351

Dalam sebuah riwayat, Rasulullah Saw. mengajarkan agar kaum wanita membersihkan haidnya dengan cara mencucinya dengan air dan membasuhnya dengan kapas. Para wanita tersebut menanyakan caranya, lalu Aisyah r.a. menjelaskan, "Ikutilah bekas darah" (HR Bukhari dan Muslim). Beliau Saw. sangat memerhatikan kebersihan diri dan lingkungan, bahkan sampai ke detilnya. Darah haid yang tidak dibersihkan akan menjadi media tempat tumbuhnya penyakit, di samping menyebabkan bau yang tidak enak.

352

Rasulullah Saw. bersabda, "Segala sesuatu di luar zikir adalah main-main atau senda gurau, kecuali empat hal, perjalanan seseorang di antara dua tujuan (yang baik), melatih kuda, mencumbu isteri, dan belajar berenang," (HR Thabrani). Dalam hadis ini Rasulullah Saw. memasukkan olah raga sebagai suatu hal yang penting dan mendapat balasan pahala dari Allah Swt.

Rasulullah Saw. selalu berlatih olah raga sehingga mampu memenangkan pertandingan gulat melawan Rukanah dan Syiyah, dua orang jago gulat yang diakui kehebatannya di zaman itu (HR Abu Dawud). Dengan demikian, olah raga bisa disejajarkan dengan amalan sunah Rasul Saw. yang patut ditiru oleh umat Islam.

Lingkungan sosial sangat memengaruhi kesehatan seseorang. Jika kita dihadapkan pada persoalan sosial yang kacau, pikiran kita pun akan kacau. Kondisi tersebut sangat memengaruhi stabilitas regulasi hormonal sehingga mengganggu metabolisme. Pada zaman serba susah, orang menjadi lemah dan mudah terserang penyakit serius karena daya tahan tubuhnya menurun.

355

Rasulullah Saw. mengajarkan kepada kita untuk selalu menghormati tamu dan memperlakukan tetangga seperti memperlakukan diri sendiri. Hubungan sosial yang baik dengan tetangga akan menciptakan lingkungan rumah yang tenteram dan menjaga hati kita dari berbagai penyakit hati. Penyakit hati dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang serius.

356

Persoalan suami-istri sering kali dimulai dengan sulitnya komunikasi di antara keduanya. Oleh karena itu, sediakan cukup waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan hidup kita. Komunikasi yang baik akan memelihara cinta kasih dan cinta kasih di antara suami-istri akan menumbuhkan semangat hidup dan memengaruhi kesehatan.

Ketidakserasian suami-istri akan menyulitkan pengambilan keputusan atas segala hal, termasuk kesepakatan dalam memelihara kesehatan seluruh anggota keluarga. Biasakan memberikan senyuman kepada pasangan Anda setiap kali berjumpa sehingga komunikasi akan selalu terpelihara.

Islam mengajarkan bahwa hubungan suami-istri bukanlah hubungan transaksional. Hubungan suami-istri adalah hubungan yang diliputi *mawaddah wa rahmah*. Hubungan transaksional adalah hubungan di mana suami-istri saling tawar atas hak-hak masing-masing. Sementara hubungan *mawaddah wa rahmah* adalah hubungan saling memberi tanpa menuntut balas. Inilah kunci kebahagiaan.

359

Hubungan seksual suami-istri yang sehat ditandai dengan saling kasih sayang, saling membantu, dan saling memuaskan. Kebanyakan problem seksual istri adalah tidak mendapatkan cukup kasih sayang, sedangkan problem seksual pria sering kali karena tidak ada bantuan dari pihak istri.

360

Terdapat pandangan bahwa problem seks pada istri dicirikan dengan 'bisa melakukan, tetapi tidak ingin melakukan' (*lack of libido* atau *frigidity*). Sementara masalah seksual suami ditandai dengan 'ingin melakukan, tetapi tidak bisa' yang biasanya ditandai dengan *premature ejaculation* ataupun *erectile dysfunction*. Keduanya sulit diperbaiki, kecuali jika kedua pasangan memahami tiga aspek, yaitu saling berkasih sayang, saling membantu, dan saling memuaskan.

361

Membina kehidupan *mawaddah wa rahmah* harus dimulai dengan memahami watak masing-masing. Watak suami ditandai dengan sikap fokus terhadap hal-hal yang rasional, hal-hal yang besar, dan hal-hal yang jelas manfaatnya bagi keluarga. Seorang istri harus bisa memahami bahwa romantisme selalu dimulai dari istri. Ciptakan suasana romantis untuk mendapatkan hati suami Anda.

362

Watak istri ditandai kasih sayang yang besar, perasaan yang halus, dan naluri melayani anggota keluarganya dengan tulus. Seorang istri yang tidak memiliki kesempatan mencurahkan perhatian kepada keluarganya akan mengalami kehampaan. Suami hendaknya tidak membebankan pekerjaan rumah yang berat kepada istrinya, tidak menuntut istri untuk bertanggung jawab atas ekonomi rumah tangga, dan menjaga kata-katanya agar tidak menyinggung perasaan istrinya.

363

Harapan seorang suami dari istrinya adalah pujian, perhatian, dorongan, contoh, kelembutan, pengertian, kepercayaan, sensualitas, dan wewangian. Dari semua hal tersebut, yang paling didambakan suami dari istrinya adalah kelembutan. Jika para istri menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan suami, lakukanlah segala sesuatu dengan kelembutan. Anda akan mendapatkan kembali semua yang Anda harapkan.

364

Harapan seorang istri dari suaminya adalah pujian, perhatian, dorongan, contoh, prestasi, antusiasme, perlindungan, kebersihan, dan kesehatan. Dari semua hal tersebut, antusiasme dan perlindungan terhadap keluarga adalah hal yang paling dituntut dari suami oleh istri dan keluarganya. Untuk memperbaiki hubungan suami-istri yang terganggu, seorang suami harus mulai menunjukkan kedua hal tersebut kepada istrinya.

Mempertemukan kepentingan suami-istri untuk membina rumah tangga *sakinah, mawaddah, wa rahmah* adalah menjaga agar masing-masing pihak memerhatikan dan memenuhi harapan pasangannya. Tidak ada kebahagiaan suami-istri jika masing-masing tidak berusaha memenuhi harapan pasangannya. Tidak pula ada kebahagiaan jika salah satu saja yang melakukannya. Konsultasikan jika Anda mengalami masalah dengan pasangan Anda.[]

Bab 3

Penutup

DEMIKIANLAH, segala puji kita panjatkan kehadirat Allah Swt. yang dengan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga kami diberi kekuatan dan kelonggaran untuk menyusun buku yang sederhana ini. Buku ini dimaksudkan untuk memudahkan pembaca, khususnya yang pernah membaca buku *Smart Healing*, agar dapat mempelajari penerapan metode tersebut secara bertahap. Tips-tips dalam buku ini dibuat dengan tidak mengutamakan bobot, melainkan lebih menekankan pada kiat-kiat yang ringan tetapi sangat bermanfaat dalam menerapkan konsep hidup sehat alami dan islami secara praktis. Jika Anda memahami dan menerapkan tips-tips tersebut, rasanya hidup sehat alami dan islami ada di dekat Anda dan terjangkau oleh tangan Anda. Anda bisa memakainya kapan saja Anda mau.[]

Indeks

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Q

R

S

T

Tentang Penulis

Dr. Mohammad Ali Toha Assegaf, MARS., lahir di Solo pada tanggal 10 November 1959. Lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, pada bulan Juli 1986. Selanjutnya, ia meneruskan pendidikan pascasarjana di Universitas Indonesia, Jakarta, bidang Kajian Adiministrasi Rumah Sakit dan lulus pada bulan Juli 1996.

Untuk memperkaya wawasan keilmuannya, ia mengambil jalur pendidikan nonformal lewat kursus, workshop, dan seminar baik di dalam maupun di luar

negeri. Adapun kursus yang pernah diikutinya yaitu Akupuntur Medik, ATLS, ACLS, pengobatan Rei-Ki Tu Mo, kedokteran barat dan tradisional, bahasa Arab dan Inggris, serta kursus di bidang kedokteran dan manajemen rumah sakit lainnya.

Penanggung jawab Rumah Sehat Afiat ini memiliki pengalaman kerja di bidang kedokteran selama bertahun-tahun, antara lain di Kutai (1 Oktober 1986—3 Maret 1990); Poliklinik Karyawan Depkes Pusat, Jakarta (3 Maret 1990—20 Oktober 1993); RS Kanker Dharmais, Jakarta (20 Oktober 1993—29 Desember 2005); dan RSUP Persahabatan, Jakarta (29 Desember 2005—sekarang). Selain aktif di dunia kerja, ia juga memiliki segudang pengalaman organisasi dan aktif menjadi kontributor di berbagai media, antara lain organisasi berbagai tim dalam rumah sakit (1993—2005); Direktur Utama Klinik Pasutri, Jakarta (1998—2000); Ketua Umum Konsorsium Indonesia Sehat (2001—2003); pengasuh rubrik "Sehat Islami" majalah *Sabili* (2006—sekarang); kontributor konten "Sehat Islami" Telkomsel (2006—2007); kontributor konten "Sehat Ala Nabi" Indosat (2006—2007); kontributor konten SMS "Resep Sehat Afiat" (2009—sekarang); kontributor rubrik "Sehat Islami" Radio Dakta (2006—2008); kontributor program "*Smart Healing*" Radio RAS FM, Jakarta (2007—sekarang); pendiri dan pembina

Lembaga Penelitian, Pendidikan, dan Pengembangan Kesehatan Islami atau LP3KI (2006—sekarang); Formulator *Herbal Medicine* "Propoten", obat stamina alami dan islami; penanggung jawab website: www.smart-healing.com; serta pembina Forum Komunitas Sehat Islami.

Anda yang ingin berkonsultasi, dapat menghubungi beliau di Rumah Sehat Afiat, Ruko Griya Cinere 2, Jl. Limo Raya No. 3, Cinere, Depok, Jawa Barat atau email: docmat59@yahoo.com.

Anda juga bisa mendapatkan resep hidup sehat alami dan islami dari dr. Mohammad Ali Toha Assegaf melalui SMS RESEP SEHAT AFIAT. 1 sms/hari dengan tarif Rp1.000/sms. Untuk mendaftar, ketik Reg RSA, kirim ke 9600 (untuk semua operator). Untuk berhenti, ketik Unreg RSA, kirim ke 9600.